

Pendampingan Ibu Hamil dalam Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Pinggang Bawah pada Kehamilan dengan Relaksasi Otot Progresif

Assisting Pregnant Women in Reducing Anxiety and Lower Back Pain with Progressive Muscle Relaxation

Diah Evawanna Anuhgera^{1*}, Damayanti², Nikmah Jalilah Ritonga³

^{1,3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
² Universitas Bengkulu

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Kecemasan pada kehamilan sering terjadi akibat perubahan psikologi dan perubahan fisik yang menimbulkan ketidaknyamanan mengakibatkan ibu menjadi cemas. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pesat saat hamil ialah usia kehamilan yang semakin besar sehingga membuat ibu hamil mengalami lordosis fisiologis hingga nyeri punggung bawah. Pendampingan pada kehamilan dengan memperkenalkan, mendemonstrasikan dan melakukan pemantauan terhadap proses pelaksanaan relaksasi otot progresif akan membuat ibu hamil lebih percaya diri dalam mengatasi kecemasan dan nyeri pinggang pada kehamilan sehingga ibu mampu memberdayakan dirinya selama kehamilan. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada ibu hamil dengan tindakan relaksasi otot progresif dalam mengurangi kecemasan dan nyeri punggung bawah pada kehamilan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan evaluasi kegiatan. Kegiatan pendampingan dilakukan sebanyak 4 kali. Prosedur pelaksanaan meliputi sosialisasi, pelatihan, ceramah, tanya jawab, demonstrasi, serta evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan pendampingan mengalami peningkatan pengetahuan dari 16.6% menjadi 75% setelah dilakukan pendampingan. Keterampilan ibu hamil juga mengalami peningkatan dalam mempraktikkan relaksasi otot progresif sebanyak 66.66% setelah dilakukan pendampingan. Upaya pendampingan dapat dilakukan dengan durasi waktu yang lebih lama dan dengan pembaharuan metode yang inovatif seperti penggunaan media digital. Kegiatan ini efektif untuk diimplementasikan kepada ibu hamil sebagai bentuk pemberdayaan diri pada masa kehamilan.

Kata kunci: Pemberdayaan ; Kecemasan; Nyeri Punggung Bawah; Kehamilan.

Abstract

Anxiety in pregnancy often occurs due to psychological changes and physical changes that cause discomfort, causing the mother to become anxious. One of the physical changes that occurs rapidly during pregnancy is the increasing gestational age, causing the pregnant woman to experience physiological lordosis to lower back pain. Assistance during pregnancy by introducing, demonstrating and monitoring the process of implementing progressive muscle relaxation will make pregnant women more confident in overcoming anxiety and lower back pain during pregnancy so that the mother is able to empower herself during pregnancy. The purpose of this service is to provide assistance to pregnant women with progressive muscle relaxation actions in reducing anxiety and lower back pain during pregnancy. This activity is carried out using the lecture method, question and answer, demonstration, and activity evaluation. The assistance activity was carried out 4 times. The implementation procedure includes socialization, training, lectures, question and answer, demonstration, and activity evaluation. The results of the assistance activity increased knowledge from 16.6% to 75% after assistance. The skills of pregnant women also increased in practicing progressive muscle relaxation by 66.66% after assistance. Assistance efforts can be carried out with a longer duration of time and with innovative method updates such as the use of digital media. This activity is effective to be implemented for pregnant women as a form of self-empowerment during pregnancy.. should be minimum.

Keywords: *assistace; anxiety; low back pain; pregnancy.*

*Corresponding author: Diah Evawanna Anuhgera, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara

E-mail : diah.evawanna@gmail.com

Doi : 10.35451/5fx88q67

Received : 16 June 2025, Accepted: 23 June 2025, Published: 30 June 2025

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

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase yang sering mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis antara sebelum dan sesudah kehamilan. Penerimaan setiap fase kehamilan merupakan keunikan tersendiri dari setiap individu kehamilan. Penerimaan kehamilan yang baik adalah harapan dari setiap ibu hamil. Namun, kehamilan sering kali mengganggu suasana hati sehingga membuat perasaan cemas dan stress pada kehamilan. Studi literatur menunjukkan 10 hingga 15 persen wanita hamil mengalami kecemasan [1]. Tekanan psikologis pada kehamilan dapat meningkatkan produksi kortisol di dalam tubuh ibu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progressive dapat membantu mengurangi peningkatan kortisol pada kehamilan [2]. Manfaat dari relaksasi otot progressive ini meningkatkan kenyamanan pada ibu, usia kehamilan yang aterm, penurunan tindakan *seksio cesarea* [3].

Perubahan perilaku dengan intervensi relaksasi dapat menjadi inovasi baru dalam pengobatan kecemasan dan stress mental dengan pendekatan keilmuan kebidanan yang dapat diintegrasikan dalam praktik pelayanan kebidanan. Relaksasi otot dan pernafasan memanfaatkan mekanisme fisiologis yang menghubungkan pikiran, tubuh, dan pikiran positif sebagai pencegahan dan pengobatan pada aspek non farmakologi. Pada kehamilan, relaksasi otot progreif dapat mengurangi ketegangan otot [4].

Nyeri punggung bawah juga salah satu gangguan ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan. Rasa nyeri umumnya dianggap sebagai rasa sakit yang terlokalisasi atau berhubungan dengan sumbu di bagian punggung bawah. Rasa sakit ini terutama bersifat muskuloskeletal dan bisa dipicu oleh berbagai faktor seperti mekanis, sirkulasi, hormonal, dan yang berkaitan dengan aspek psikososial [2].

Berbagai faktor risiko yang berhubungan dengan nyeri punggung bawah pada wanita hamil, termasuk pengalaman nyeri punggung pada masa menstruasi dan catatan riwayat nyeri punggung sebelumnya. Penambahan berat badan selama proses kehamilan juga dianggap sebagai salah satu faktor risiko, karena peningkatan bobot yang lebih tinggi dapat memicu ketidakstabilan pada sendi sakroiliaka dan meningkatkan lordosis lumbal, yang akhirnya berujung pada nyeri [5].

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah selama masa kehamilan merupakan masalah utama, diakibatkan timbulnya kesakitan serta ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh rasa sakit tersebut. Selain menimbulkan dampak negatif pada kualitas tidur, kondisi fisik, kinerja di tempat kerja, kehidupan sosial, aktivitas rumah, dan waktu untuk bersantai, hal ini juga menyebabkan kerugian finansial akibat ketidakhadiran [6]. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada ibu hamil dalam mengatasi kecemasan dan nyeri punggung bawah terjadi selama kehamilan dengan metode relaksasi otot progresif [1].

Ibu hamil Trimester III sangat baik untuk melakukan metode relaksasi otot progresif untuk mencegah berbagai tekanan psikologi yang berdampak pada kehamilan, persalinan, menyusui, seperti premature, pre eklampsi, penurunan berat badan, penurunan system imun, peningkatan kasus epsiotomi dan gangguan psikologis [7]. Relaksasi otot progresif membantu ibu dalam relaksasi secara fisik, efisien, terjangkau dan mudah dilakukan oleh ibu. Dengan melakukan relaksasi otot progresif, peningkatan penguasaan individu terhadap otot, mengurangi ketegangan, dan mememberdayakan ibu untuk menyadari kontrol tubuhnya terhadap otot dan mengatasi ketegangan otot yang sering dialami pada kehamilan [6].

Teknik PMR diyakini dapat dipraktikkan secara mandiri oleh ibu hamil setelah mendapat instruksi melalui pelatihan, tanpa efek samping yang berisiko, dan dapat membantu mengurangi ketegangan otot melalui relaksasi yang mendalam. PMR melibatkan proses di mana otot-otot besar dikontraksikan dan kemudian dirileksasikan secara sadar dalam urutan tertentu hingga semua otot di tubuh mulai melepaskan ketegangan [8].

Melalui latihan ini, oksigen berkurang dan dinormalkan, lalu mengalir ke dalam sirkulasi. Selama proses ini, kadar endorfin, hormon yang dikenal sebagai pembawa kebahagiaan dan analgesik alami, meningkat seiring dengan relaksasi otot, yang pada akhirnya dapat menurunkan kecemasan [9].

Berdasarkan survey kepada ibu hamil yang berada di Klinik Nining Pelawati diperoleh 5 dari 7 ibu yang berada di Trimester II dan III mengalami kecemasan seperti merasa takut berlebihan, sulit tidur, dan mudah menangis. Para ibu hamil diukur tingkat kecemasanannya menggunakan skala kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Dan berdasarkan observasi wawancara, semua ibu mengalami nyeri punggung bawah terutama ibu hamil di Trimester III.

Kegiatan pendampingan kepada ibu hamil meliputi janji temu, berbagi informasi kehamilan yang baik, memberikan advokasi dan membantu ibu dalam mengatasi permasalahan kehamilannya seperti rasa cemas dan nyeri punggung yang sering dialami pada kehamilan. Proses pendampingan ini diharapkan akan meningkatkan dukungan kolaboratif dan pemberdayaan kepada ibu dalam menghadapi kehamilan. Program pemberdayaan ini akan meningkatkan koordinasi, dukungan dan layanan dengan mengembangkan dukungan komunitas terhadap ibu hamil [2].

Kesadaran dalam keikutsertaan para ibu sangat menentukan kesuksesan dari proses pendampingan ini. Program pendampingan ini akan mengajarkan dan mengajak ibu hamil untuk memberdayakan diri sehingga mampu meminimalkan segala ketidaknyamanan dalam kehamilan menuju kehamilan yang sehat dan nyaman [10]. Dukungan yang menyeluruh dan penjangkauan kepada ibu hamil yang ada di Klinik Nining Pelawati merupakan cara dari edukator untuk mencapai keseimbangan antara memenuhi kebutuhan langsung para ibu hamil dalam menghadapi berbagai masalah dan mengembangkan metode relaksasi otot progresif yang memiliki banyak pencapaian dalam kurun waktu tertentu [1]. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada ibu hamil Trimester III dalam mengatasi kecemasan dan nyeri punggung pada kehamilan.

2. METODE

Lokasi, Waktu dan Subjek

Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil Trimester II dan III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Pratama Nining Pelawati sejumlah 12 partisipan. Pemilihan partisipan dilakukan dengan purposive sampling dengan menggunakan kriteria yang sesuai dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari hingga 23 Februari 2025.

Alat dan Metode

Alat yang digunakan yakni video tutorial penggunaan relaksasi otot progresif, leaflet, microphone, LCD, matras, dan ruangan yang nyaman serta bersih sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pendampingan dilakukan sebanyak 4 kali. Pendampingan I dilaksanakan di Klinik Pratama Nining Pelawati, pendampingan ke II, III, IV dilakukan secara langsung dan online kepada ibu hamil dengan mengunjungi rumah ibu dan melalui online dengan menghubungi via Whatsapp. Pada pertemuan ke IV juga dilakukan evaluasi pengetahuan ibu mengenai relaksasi otot progresif.

Metode yang digunakan adalah observasi, ceramah, tanya jawab, demonstrasi, wawancara, latihan praktik serta evaluasi kegiatan.

Metode tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi:

1. Sosialisasi

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan sosialisasi kepada mitra sehubungan tentang proses dan teknis kegiatan pendampingan

2. Pelatihan

Pada kegiatan ini dilakukan pendampingan pelaksanaan relaksasi otot progresif kepada ibu hamil Trimester III yang dilakukan oleh tim pengabdian yang sudah tersertifikasi melakukan terapi komplementer. Pada awalnya, seluruh ibu diberikan pretest sebelum dilakukan kegiatan pendampingan untuk mengukur skor pengetahuan. Setelah itu, seluruh ibu diberikan edukasi dan apersepsi mengenai pemanfaatan relaksasi progresif untuk mengatasi kecemasan dan nyeri punggung. Proses demonstrasi dilakukan oleh setiap mentor dan dilakukan pembimbingan kepada setiap ibu dalam mengaplikasikannya. Seluruh peserta dianjurkan untuk melakukan pengulangan teknik ini di rumah. Pada hari ke dua dan ketiga, setiap mentor memonitoring dan

mengevaluasi pelaksanaan metode ini di rumah melalui video conference via whatsapp. Pada hari keempat, setiap mentor mendatangi rumah ibu untuk melihat secara langsung ketrampilan ibu dalam mengaplikasikan relaksasi otot progresif, Setelah itu, mentor melakukan pengukuran posttest untuk mengukur pengetahuan dan ketrampilan kepada setiap ibu. Dan mengevaluasi hasil dari kegiatan pendampingan.

3. Penerapan Inovasi
Pemberian video tutorial dan leaflet tentang cara melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri dan dengan bantuan tenaga kesehatan.
4. Pemantauan dan Evaluasi
Kegiatan ini akan berlangsung saat proses pendampingan dimulai dari observasi keluhan saat hamil, edukasi tentang manfaat terapi relaksasi otot progresif, proses pelaksanaan tindakan, uji coba tindakan oleh ibu secara mandiri serta evaluasi sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan terkait perubahan pengetahuan yang sudah diperoleh.

3. HASIL

Kegiatan edukasi dilaksanakan di Klinik Pratama Nining Pelawati yang didari 12 ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh 3 orang dosen, 4 mahasiswa dan 2 bidan yang bekerja di klinik tempat pelaksanaan dilakukan. Respon dari ibu hamil dalam pelaksanaan kegiatan ini sangat baik dimana ibu terlihat aktif mendengar, bertanya dan mempraktikkan metode relaksasi otot progresif dengan bantuan mentor. Informasi dan kegiatan didokumentasikan kepada ibu dengan memberikan leaflet sebelum memulai kegiatan, video tutorial yang didemonstrasikan serta praktek secara langsung kepada semua ibu hamil yang hadir.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Klinik Pratama Nining Pelawati

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan/Capaian Program
1.	Pengumpulan data, ide dan gagasan kepada tim pelaksana kegiatan dengan metode Focus Group Discussion	Proses penetapan judul kegiatan yakni Pendampingan Ibu Hamil dalam Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Pinggang Bawah Pada Kehamilan dengan Relaksasi Otot Progresif
2.	Observasi dan Pengambilan Data	Ditetapkan jumlah responden ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan pendampingan serta mengetahui karakteristik kehamilan dari setiap ibu.
3.	Apersepsi antar anggota kelompok terkait pelaksanaan kegiatan	1. Apersepsi kegiatan dari tim pelaksana kegiatan telah dilakukan 2. Peserta yang hadir dalam kegiatan sebanyak 12 orang, 3 dosen, 4 mahasiswa dan 2 bidan pelaksana
4.	Kegiatan Pretest	Pretest dilakukan sebelum kegiatan pendampingan dilakukan dengan menjawab kuesioner pengetahuan
5.	Pendampingan Kegiatan	Kegiatan pendampingan dilakukan sebanyak 4 pertemuan. Teknik pendampingan dilakukan secara online dan offline dengan peserta sebanyak 12 ibu hamil.
6.	Kegiatan Posttest	Posttest dilakukan setelah kegiatan pendampingan ke 4. Hal ini diberikan untuk melihat perubahan pengetahuan ibu hamil terhadap pengetahuan dan praktek relaksasi otot progresif

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil yang mengikuti Pendampingan Kelas Ibu Hamil dengan Relaksasi Otot Progresif

Pengetahuan Ibu Hamil	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	2	16.6	9	75
Cukup	3	25	2	16.6
Kurang	7	58.33	1	8.33
Total	12	100	12	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki pengetahuan kurang mengenai relaksasi otot progresif sebelum dilakukan pendampingan sebesar 58.33%, cukup (25%), dan baik sebesar 16.6%. Setelah dilakukan pendampingan kepada seluruh ibu hamil terdapat peningkatan pengetahuan menjadi baik sebesar 75%, cukup 16.6% dan ada 1 orang yang masih memiliki pengetahuan kurang sebesar 8.33%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ketrampilan Relaksasi Otot Progresif (Pre Post) Pada Ibu Hamil

Ketrampilan Ibu	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Terampil	0	0	8	66.66
Tidak Terampil	12	100	4	33.33
Total	12	100	12	100

Hasil kegiatan pengabdian pada ketrampilan ibu dalam melakukan relaksasi otot progresif menunjukkan mayoritas ibu tidak terampil (100%) dalam melakukan relaksasi otot progresif sebelum dilakukan pendampingan. Setelah mendapatkan pendampingan kepada ibu hamil terdapat peningkatan ketrampilan menjadi terampil sebesar 66.66 % dan tidak terampil mengalami penurunan menjadi 33.33%.

4. PEMBAHASAN

Perubahan peningkatan pengetahuan yang meningkat dari 16.6% menjadi 75% dalam kegiatan pengabdian ini menunjukkan perubahan pengetahuan yang baik selama kegiatan pendampingan. Pengetahuan cukup setelah pendampingan diperoleh 16.6%. Hal ini menunjukkan pentingnya kegiatan pendampingan yang berkelanjutan kepada ibu hamil untuk memberikan pengetahuan yang tepat, perubahan sikap dan ketrampilan ibu dalam menjalani kehamilannya dengan lebih baik, tenang dan nyaman.

Hasil studi Garner B, 2023 juga menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan yang berkelanjutan akan memberikan perubahan pengetahuan dan sikap yang efektif. Pada pengabdian ini kegiatan pendampingan kepada ibu hamil memiliki perubahan pengetahuan yang lebih baik, sikap dan praktik ibu hamil mengenai relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan dan nyeri punggung bawah pada kehamilan [1].

Hasil penelitian Anuhgera juga menyatakan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada punggung bawah akibat kehamilan [2]. Selain itu, terdapat juga hasil studi menyatakan ibu hamil yang menerima proses pendampingan dari tenaga kesehatan akan mampu memberdayakan dirinya lebih baik dengan menerima setiap proses kehamilannya [4].

Pada penelitian ini terdapat 1 responden yang tidak menunjukkan perubahan pengetahuan yang baik. Menurut asumsi peneliti bahwa hal tersebut dapat terjadi karena peserta pendampingan merupakan responden yang sukarela dan memiliki karakteristik pribadi yang berbeda-beda dan pada kegiatan ini proses pendampingan memakan waktu yang cukup lama sehingga dapat mengganggu aktivitas ibu sehingga fokus dan motivasi ibu hamil dapat menjadi berubah [14] [15].

Pada hasil penilaian ketrampilan menunjukkan mayoritas ibu tidak terampil (100%) dalam melakukan relaksasi otot progresif sebelum dilakukan pendampingan. Setelah mendapatkan pendampingan kepada ibu hamil terdapat peningkatan ketrampilan menjadi terampil sebesar 66.66 % dan tidak terampil mengalami penurunan menjadi 33.33%. Kegiatan pendampingan yang tepat telah terbukti dapat meningkatkan kepatuhan terhadap ibu hamil. Setiap ibu hamil harus diberikan kegiatan pendampingan seperti edukasi, pemantauan dan pengelolaan kehamilan yang aman dan efektif.

Praktik Bidan Mandiri, Puskesmas dan Rumah Sakit harus mengalokasikan tenaga kesehatannya untuk memberikan kegiatan pendampingan kepada setiap ibu hamil dari awal konsepsi hingga masa nifas dan perawatan bayi. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kepatuhan pasien dan kepatuhan pengobatan, tetapi juga dapat menjadi tonggak penting untuk mencegah kesalahan pengobatan selama kehamilan [10].

Kegiatan pendampingan Relaksasi Otot Progresif efektif dilakukan kepada ibu hamil karena kegiatan ini melatih para ibu hamil untuk belajar bernafas dalam, dan melakukan imajinasi terbimbing. Salah satu relaksasi tindakan yang dipergunakan dalam relaksasi otot progresif yaitu menggunakan pernapasan dalam. Pernapasan dalam merupakan salah satu teknik yang menyatukan pikiran dan tubuh sehingga dapat menghasilkan keadaan relaksasi. Pendekatan ini akan membuat ibu fokus untuk berlatih menegangkan otot diafragma dan proses inhalasi serta ekshalasi secara perlahan [16].

Metode ini dapat berkontribusi pada peningkatan kadar oksigen dalam darah, memberikan pijatan pada organ-organ yang terletak di dalam atau sekitar rongga perut, dan dapat merangsang saraf vagus. Relaksasi Otot Progresif menghasilkan hasil positif dalam banyak area, termasuk pengurangan stres, kecemasan, dan emosi negative [17].

Hasil studi di Tiongkok melibatkan 40 peserta sehat untuk menilai pengaruh pernapasan dalam pada perhatian, emosi negatif, dan tingkat stress. Temuan menunjukkan bahwa saat menjalani perawatan pernapasan dalam, peserta menunjukkan peningkatan perhatian yang berkelanjutan dan pengurangan emosi negatif serta kadar kortisol dibandingkan dengan kelompok kontrol [18].

Hasil studi lain juga mengungkapkan bahwa adanya suatu masalah yang ditemukan yakni ketika pengetahuan ibu dalam mengikuti kegiatan pendampingan baik namun ada beberapa hasil dari ketrampilan kegiatan pendampingan tidak menunjukkan kompetensi yang meningkat secara signifikan [13]. Menurut tim pengabdian, hal ini dapat terjadi karena ketrampilan dapat menjadi terampil apabila ada pengulangan dan kepercayaan dari ibu untuk melatih melakukan teknik ketrampilan ini selama pendampingan.

Pada dasarnya, Relaksasi Otot Progresif memberikan dampak positif yang luas, termasuk mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta emosi negatif [19]. Kegiatan pendampingan yang dilakukan pada pengabdian ini berciri atas 3 hal utama yakni (a) wanita hamil memiliki banyak pengalaman dalam melakukan latihan relaksasi progresif; (b) pembimbing memberikan dukungan individu yang disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan (c) pendampingan melibatkan interaksi antara mentor dan ibu hamil untuk saling berkaitan dan komitmen

Teknik pernapasan dalam yang digunakan pada relaksasi otot progresif berfungsi untuk mengintegrasikan pikiran dan tubuh, menciptakan kondisi relaksasi yang optimal. Metode ini dapat berperan dalam meningkatkan kadar oksigen dalam darah, memberikan stimulasi bagi organ-organ di dalam maupun sekitar rongga perut, dan berpotensi untuk mengaktifkan saraf vagus. Pemberian pendampingan yang dirancang serta dievaluasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan wanita hamil dalam melakukan relaksasi otot progresif. Oleh karena itu, proses pendampingan sangat direkomendasikan untuk terus dilakukan dengan kolaborasi antara staf pendidikan dan bidan praktik mandiri. Pemberian pendampingan yang berbasis bukti dapat memperbaiki kemampuan profesional dalam kesehatan ibu [16].

5. KESIMPULAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 17-23 Februari 2025 di Klinik Pratama Nining Pelawati. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada hal pengetahuan dan ketrampilan dari ibu hamil dalam melakukan kegiatan relaksasi otot progresif. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dari 16.6% menjadi 75% setelah dilakukan pendampingan. Ketrampilan ibu hamil dalam mempraktikkan relaksasi otot progresif juga mengalami peningkatan sebanyak 66.66% setelah dilakukan pendampingan. Hal ini tentunya menunjukkan bahwa pendampingan dengan mengajarkan relaksasi otot progresif kepada ibu hamil sangat baik untuk dilakukan di dalam asuhan kehamilan dalam mengatasi kecemasan dan nyeri punggung bawah pada ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas ijin yang diberikan kepada tim untuk melaksanakan pengabdian ini. Kepada pimpinan Klinik Pratama Nining Pelawati dan bidan pelaksana, tim pengabdian masyarakat juga turut berterima kasih atas dukungan, arahan dan ijin sebagai tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rali P, Wale GR. Asian Pacific Journal of Nursing to Determine if Progressive Relaxation Treatment Decreases Stress in Pregnant Women. *Asian Pacific Journal of Nursing* [Internet]. 2019(2):82–6. Available from: www.mcmed.us/journal/apjn
- [2] Wu H, Sun W, Chen H, Wu Y, Ding W, Liang S, et al. Health-related quality of life in different trimesters during pregnancy. *Health Qual Life Outcomes*. 2021 Dec 1;19(1).
- [3] Stephenson J, Schoenaker DAJM, Hinton W, Poston L, Barker M, Alwan NA, et al. A wake-up call for preconception health: A clinical review. Vol. 71, *British Journal of General Practice*. Royal College of General Practitioners; 2021. p. 233–6.
- [4] 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.
- [5] Walters R, Leslie SJ, Polson R, Cusack T, Gorely T. Establishing the efficacy of interventions to improve health literacy and health behaviours: A systematic review. *BMC Public Health*. 2020 Jun 30;20(1).
- [6] Omoke NI, Amaraegbulam PI, Umeora OIJ, Okafor LC. Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*. 2021;39.
- [7] Dian Pratiwi R, Sunarjo L, Sakundarno Adi M. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan Changes of Anxiety Scores in Pregnant Women With Hypertension After Progressive Muscle Relaxation Therapy STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- [8] 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.
- [9] Rali P, Wale GR. Asian Pacific Journal of Nursing TO DETERMINE IF PROGRESSIVE RELAXATION TREATMENT DECREASES STRESS IN PREGNANT WOMEN. *Asian Pacific Journal of Nursing* [Internet]. 2019(2):82–6. Available from: www.mcmed.us/journal/apjn
- [10] Roy D, Tripathy S, Kar SK, Sharma N, Verma SK, Kaushal V. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian J Psychiatr*. 2020 Jun 1;51.
- [11] Gardner B, Arden MA, Brown D, Eves FF, Green J, Hamilton K, et al. Developing habit-based health behaviour change interventions: twenty-one questions to guide future research. *Psychol Health*. 2023;38(4):518–40.
- [12] 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>
- [13] Mahon D, Walsh E, Holloway J, Lydon H. A systematic review of training methods to increase staff's knowledge and implementation of positive behaviour support in residential and day settings for individuals with intellectual and developmental disabilities. Vol. 26, *Journal of Intellectual Disabilities*. SAGE Publications Ltd; 2022. p. 732–57.
- [14] Stormacq C, Wosinski J, Boillat E, Den Broucke S Van. Effects of health literacy interventions on health-related outcomes in socioeconomically disadvantaged adults living in the community: A systematic review. *JBIEvid Synth*. 2020 Jul 1;18(7):1389–469.
- [15] Gillespie GL, Farra S, Regan SL, Brammer S V. Impact of immersive virtual reality simulations for changing knowledge, attitudes, and behaviors. *Nurse Educ Today*. 2021 Oct 1;105.
- [16] Stellefson M, Paige SR, Chaney BH, Chaney JD. Evolving role of social media in health promotion: Updated responsibilities for health education specialists. Vol. 17, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI; 2020.
- [17] 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.
- [18] Shafiq B, Javaid H, Mehmood S, Mahmood A, Pervez M. Effect of Specific Stabilization Exercise Along with Muscle Relaxation Technique to Treat Lumbopelvic Pain During Pregnancy. *Pakistan Journal of Health Sciences*. 2022 Aug 31;29–32.

- [19] Amina Khatoon, Najma Naz, Sardar Ali, Shamim Akhtar, Tania Zaman, Irfan Ullah Khattak. Effectiveness of Educational Intervention on Risk Factors Leading to Preterm Labor Among Pregnant Women in Public Sector Hospital, Peshawar. *Journal of Health and Rehabilitation Research* [Internet]. 2024 Sep 26;4(3):1–5. Available from: <https://jhrlmc.com/index.php/home/article/view/1687>
- [20] Galante J, Friedrich C, Dawson AF, Modrego-Alarcón M, Gebbing P, Delgado-Suárez I, et al. Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS Med.* 2021 Jan 11;18(1).