

**PENGARUH TERAPI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI KLINIK ARINTA BANTUL**

**Putri Yasmin Nabila<sup>1</sup> Lily Yulaikhah<sup>2</sup> Eniyati<sup>3</sup>**  
**Email: putriyasminnabila07@gmail.com**

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Kehamilan merupakan keadaan yang dapat menimbulkan stress. Kemenkes RI pada tahun 2021 menyatakan bahwa ibu hamil di Indonesia sebesar 373 jiwa, mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 28,7%. Kecemasan pada ibu hamil juga dapat mengganggu kesehatan pada ibu dan janin yang dikandungnya antara lain berat badan lahir rendah (BBLR), preterm, kromosomal, dan abortus spontan, selain itu juga dapat mengakibatkan hambatan yang akan dialami pada saat persalinan. Relaksasi otot progresif (ROP) telah dikenal sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Arinta Bantul.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan *Pra-Eksperimental* menggunakan survey analitik dengan desain *Cross Sectional Studi one group pre test-post test design*. Jumlah sampel sebanyak 24 responden.

**Hasil:** Berdasarkan output diketahui nilai uji statistic Wilcoxon  $P\text{-value} = 0.000 <$  dari 0.05 maka  $H_0$  di terima yang artinya ada Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

**Kesimpulan:** Ada Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.

Kata Kunci: *Ibu Hamil TM III, Kecemasan, Terapi Otot Progresif*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE THERAPY ON ANXIETY IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT ARINTA CLINIC BANTUL

Putri Yasmin Nabila<sup>1</sup> Lily Yulaikhah<sup>2</sup> Eniyati<sup>3</sup>  
Email: putriyasminnabila07@gmail.com

## ABSTRACT

**Background:** Pregnancy can cause stress. The Indonesian Ministry of Health (2021) reported that out of 373 pregnant women, 28.7% experience anxiety in facing childbirth. Anxiety in pregnant women can also disrupt the health of both mother and fetus, including low birth weight (LBW), preterm birth, chromosomal abnormalities, and spontaneous abortion; furthermore, it can cause complications during labor. Progressive muscle relaxation (PMR) is known as an effective non-pharmacological method to reduce anxiety in third-trimester pregnant women.

**Research Objective:** To determine the effect of Progressive Muscle Therapy on anxiety in third-trimester pregnant women at Arinta Clinic Bantul.

**Research Methods:** This pre-experimental study used an analytical survey with a one-group pre-test–post-test cross-sectional design. The sample comprised 24 respondents.

**Results:** Based on the statistical output, the Wilcoxon test produced a P-value = 0.000 ( $< 0.05$ ), thus  $H_a$  is accepted—indicating that Progressive Muscle Therapy has an effect on anxiety in third-trimester pregnant women before and after the progressive muscle relaxation intervention.

**Conclusions:** There is an effect of Progressive Muscle Therapy on anxiety in third-trimester pregnant women.

*Keywords: Third-Trimester Pregnant Women, Anxiety, Progressive Muscle Therapy.*

---

<sup>1</sup>S1 Midwifery Student of Jenderal Achmad Yani Universitas Yogyakarta

<sup>2</sup>S1 Lecture in Midifery Jenderal Achmad Yani Univeritas Yogyakarta