

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN ILMU KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN CENDEKIA UTAMA KUDUS**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Kholishotun Na'imah, Ambarwati, Wahyu Yusianto, Eny Pujiati.

Gambaran Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas

Jepang Kudus

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan trimester III sering disertai keluhan nyeri punggung bawah akibat pembesaran uterus dan perubahan pusat gravitasi tubuh. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta berdampak negatif pada kenyamanan dan kesehatan ibu. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau terapi relaksasi otot progresif, yang menggabungkan peregangan otot dan teknik pernapasan untuk meredakan ketegangan dan meningkatkan hormon endorfin. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. **Metode:** Jenis penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 17 ibu hamil trimester III berusia 18–36 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, dipilih dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi SOP terapi relaksasi otot progresif, leaflet, dan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS). Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata skor nyeri responden adalah 6,94 (kategori sedang–berat). Setelah intervensi selama tiga hari berturut-turut, rata-rata skor nyeri menurun menjadi 3,23 (kategori ringan). Seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri, dengan sebagian besar berada pada rentang usia >20 tahun. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat menjadi alternatif penatalaksanaan non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat bagi peningkatan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil. **Kata Kunci:** kehamilan, nyeri punggung bawah, relaksasi otot progresif.

**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
DEPARTMENT OF HEALTH SCIENCES
CENDEKIA UTAMA INSTITUTE OF HEALTH TECHNOLOGY, KUDUS**

Scientific Paper, June 2025

Kholishotun Na'imah, Ambarwati, Wahyu Yusianto, Eny Pujiati.

An Overview of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Reducing Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in the Working Area of UPTD Japan Kudus Public Health Center

ABSTRACT

Background: The third trimester of pregnancy is often accompanied by complaints of lower back pain due to uterine enlargement and changes in the body's center of gravity. This condition can interfere with daily activities, disrupt sleep quality, and negatively affect the comfort and health of the mother. Pain management can be carried out using both pharmacological and non-pharmacological methods. One effective non-pharmacological method is Progressive Muscle Relaxation (PMR), which combines muscle stretching and breathing techniques to relieve tension and increase endorphin levels. **Research Objective:** This study aims to describe the level of lower back pain in third-trimester pregnant women before and after being given progressive muscle relaxation therapy. **Methods:** This research used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 17 third-trimester pregnant women aged 18–36 years who met the inclusion criteria, selected using a total sampling technique. The instruments used included the SOP for progressive muscle relaxation therapy, a leaflet, and a Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. Data were analyzed descriptively to assess changes in pain levels before and after the intervention. **Results:** The findings showed that before the intervention, the respondents' average pain score was 6.94 (moderate–severe category). After three consecutive days of intervention, the average pain score decreased to 3.23 (mild category). All respondents experienced a reduction in pain levels, with the majority being over 20 years of age. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing lower back pain in third-trimester pregnant women. This intervention can serve as a safe, easy-to-apply, and beneficial non-pharmacological alternative to improve comfort and quality of life during pregnancy.

Keywords: pregnancy, lower back pain, progressive muscle relaxation.