

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN
IBU NIFAS DI KLINIK POLRES
TABANAN**



PUTU DEWIK MURDIATHI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KECEMASAN IBU NIFAS
DI KLINIK POLRES TABANAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**PUTU DEWIK MURDIATHI
NIM.A1225023**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putu Dewik Murdiathi

NIM : A1225023

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap

Kecemasan Ibu Nifas Di Klinik Polres Tabanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 14 Juli 2026

Peneliti

06107ANX316258709

(Putu Dewik Murdiathi)

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN IBU NIFAS DI KLINIK POLRES TABANAN

Diajukan Oleh:

**PUTU DEWIK MURDIATHI
NIM.A1225023**

Badung, 29 Juni 2026

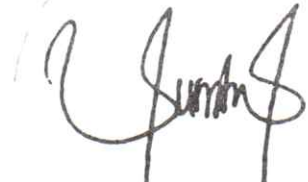
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing:

Pembimbing I



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes
NIDN. 0825068901

Pembimbing II



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb
NIDN : 0808068701

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan**

Ka Prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 06 Juli 2026

Diajukan Oleh:

PUTU DEWIK MURDIATHI
NIM.A1225023

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



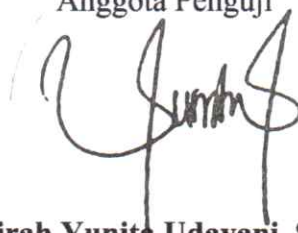
Maria Manda Puspita, S.ST., M.Keb
NIDN : 0813058901

Sekretaris Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes
NIDN. 0825068901

Anggota Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Kel
NIDN : 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka Prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Juli 2026

Putu Dewik Murdiathi

Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Ibu Nifas Di
Klinik Polres Tabanan

LXIV + 68 halaman + 7 tabel + 17 gambar +15 lampiran

ABSTRAK

Meningkatnya prevalensi kecemasan pada ibu nifas, kecemasan ini berpotensi mempengaruhi proses adaptasi ibu pascapersalinan dan kualitas pemulihan kesehatan mental dan fisiknya. Data ini menunjukkan kebutuhan dukungan dan intervensi efektif untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas. Penatalaksanaan non farmakologis salah satunya teknik relaksasi otot. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan ibu nifas di Klinik Polres Tabanan.

Metode penelitian yang digunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one grup pretest and post test design. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 44 orang ibu nifas, menggunakan teknik *purposive sampling*. Kuesioner yang digunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif diberikan selama sebanyak 2 kali sehari, setiap intervensi selama 15 menit. Setelah 3 hari intervensi dilakukan evaluasi kembali.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebagian besar ibu nifas mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif sebagian besar ibu nifas mengalami kecemasan ringan. Teknik relaksasi otot progresif efektif terhadap kecemasan ibu nifas di Klinik Polres Tabanan dengan *p-value* $0,00 < 0,05$. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian tentang manfaat relaksasi otot progresif dengan meneliti perbandingan durasi waktu dalam pemberian terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan nifas.

Kata Kunci : Kecemasan, ibu nifas, Teknik relaksasi otot progresif

Daftar Pustaka : **28 (2018-2026)**

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

**BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND
PROFESSIONAL**

Undergraduate thesis, July 2026

Putu Dewik Murdiathi

*The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Anxiety
Among Postpartum Mothers at the Tabanan Police Clinic*

LXIV + 68 + 7 tables + 17 figures + 15 appendices

ABSTRACT

The prevalence of anxiety among postpartum mothers is rising; this anxiety has the potential to affect the mother's postpartum adaptation process as well as the quality of her mental and physical recovery. These data highlight the need for effective support and interventions to address anxiety in postpartum mothers. Non-pharmacological management options include muscle relaxation techniques. The aim of this study was to determine the effectiveness of the progressive muscle relaxation technique on anxiety among postpartum mothers at the Tabanan Police Clinic.

The study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 44 postpartum mothers selected via purposive sampling. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was used as the questionnaire. The progressive muscle relaxation intervention was administered twice daily, with each session lasting 15 minutes. A follow-up evaluation was conducted after three days of intervention.

The results showed that prior to the intervention, the majority of postpartum mothers experienced moderate anxiety. After the progressive muscle relaxation intervention, the majority experienced mild anxiety. The progressive muscle relaxation technique was found to be effective in addressing anxiety among postpartum mothers at the Tabanan Police Clinic (p -value < 0.05). Future researchers are encouraged to investigate the benefits of progressive muscle relaxation by comparing different intervention durations and their effects on reducing postpartum anxiety levels.

Keywords: Anxiety, postpartum mothers, progressive muscle relaxation techniques

Bibliography: 28 (2018-2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa, berkat asung kerta wara nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Ibu Nifas Di Klinik Polres Tabanan” sesuai dengan waktu yang direncanakan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada program studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali sekaligus pembimbing 2 saya yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Maria Manda Puspita, S.ST., M.Keb selaku penguji utama skripsi ini yang telah memberikan masukan hingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Seluruh pihak yang turut berperan penting dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan proposal penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Kebidanan.....	5
2. Masyarakat.....	5
3. Institusi Pendidikan.....	5
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Konsep Nifas.....	8
2. Konsep Kecemasan Nifas	16
3. Konsep Relaksasi Otot Progresif	24
B. Kajian Empiris.....	33

C. Kerangka Teori	36
BAB III KERANGKA KONSEP HIPOTESIS DEFINISI OPERASIONAL	37
A. Kerangka Konsep	37
B. Hipotesis	37
C. Definisi Operasional Variabel.....	38
BAB IV METODE PENELITIAN	40
A. Rancangan Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel.....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel	41
C. Tempat Penelitian.....	43
D. Waktu Penelitian.....	43
E. Etika Penelitian.....	43
F. Alat Pengumpul Data.....	46
G. Prosedur Penelitian	47
H. Pengolahan Data	49
I. Analisis Data.....	51
BAB V HASIL PENELITIAN.....	52
A. Tempat dan Waktu Penelitian	52
B. Analisa Univariat.....	52
C. Analisa Bivariat	55
BAB VI PEMBAHASAN.....	57
A. Interpretasi Penelitian	57
B. Keterbatasan Penelitian	65
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	65
BAB VII PENUTUP	67
A. Simpulan.....	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.1 Desain <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	40
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden di Klinik Polres Tabanan.....	53
Tabel 5.2 Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif	54
Tabel 5.3 Kecemasan Ibu Nifas Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif.....	54
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 5.6 Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Nifas.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Melatih otot-otot tangan	26
Gambar 2.2 Melatih otot-otot lengan bawah.....	26
Gambar 2.3 Melatih otot-otot lengan atas	27
Gambar 2.4 Melatih otot-otot lengan bahu	27
Gambar 2.5 Melatih otot-otot dahi.....	28
Gambar 2.6 Melatih otot-otot mata.....	28
Gambar 2.7 Melatih otot lengan.....	29
Gambar 2.8 Melatih otot bibir.....	29
Gambar 2.9 Melatih otot-otot leher bagian belakang.....	30
Gambar 2.10 Melatih otot leher bagian depan	30
Gambar 2.11 Melatih otot-otot punggung.....	31
Gambar 2.12 Melatih otot-otot dada	31
Gambar 2.13 Melatih otot-otot perut	32
Gambar 2.14 Melatih otot-otot tungkai.....	32
Gambar 2.15 Melatih otot betis.....	33
Skema 2.1. Kerangka Teori	36
Skema 3.1 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Sertifikat Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner *HARS*
- Lampiran 10 Lembar Wawancara Identitas Responden
- Lampiran 11 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 12 Master Data
- Lampiran 13 Hasil SPSS
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
NSAID	: <i>Non Steroid Anti Inflammatory Drugs</i>
RSIA	: Rumah Sakit Ibu dan Anak
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
ASI	: Air Susu Ibu
HARS	: <i>Halminton Anxiety Rating Scale</i>
PMR	: <i>Progresive Muscle Relaxation</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
P-Value	: <i>Probability value</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, F.K. (2022) 'Edinburgh Post-Natal Depression Scale (Epds): Deteksi Dini Dan Skrining Depresi Post-Partum', *Jurnal Kesehatan*, 13(2), Pp. 430–436.
- Afrilia, E., Musa, S.M. And Lestari, M. (2022) 'Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan: Studi Literatur', *Jurnal Jkft*, 7(1), Pp. 54–58.
- Ariani, P. (2020) 'Efektivitas Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rsu Sembiring Tahun 2020', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), Pp. 178–185.
- Asri, M.W., Rokayah, C. And Herawati, Y. (2020) 'Pengaruh progressive Muscle Relaxation terhadap Skala Nyeri pada Pasien Postsectio Caesaria', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), Pp. 59–64.
- Bolon, C.M.T. *Et Al.* (2020) *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yayasan Kita Menulis.
- Desiyanti, I.W., Ismail, D. And Hidayat, A. (2023) 'The Differences In Anxiety Levels Of Mothers Provided With Bakera Plus Psychoeducation With Those Given Bakera During The Puerperium', In *Proceeding Of International Conference On Psychology, Health And Humanity*, Pp. 94–107.
- Gökşin, İ. And Ayaz-Alkaya, S. (2020) 'The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On The Postpartum Depression Risk And General Comfort Levels In Primiparas', *Stress And Health*, 36(3), Pp. 322–329.
- Hallit, S. *Et Al.* (2020) 'Validation Of The Hamilton Anxiety Rating Scale And State Trait Anxiety Inventory A And B In Arabic Among The Lebanese Population', *Clinical Epidemiology And Global Health*, 8(4), Pp. 1104–1109.
- Herliawati, P.A. *Et Al.* (2024) *Bunga Rampai: Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil Dan Ibu Pasca Melahirkan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Herliawati, P.A. And Ariyanti, K.S. (2025) 'Faktor Ekstrinsik Masalah Mental Health Pada Ibu Pasca Melahirkan (Kualitatif Studi)', *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 9(2), Pp. 150–159.
- Kalista, E.L. *Et Al.* (2025) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Nifas', *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 16(2), Pp. 283–289.
- Kusumaningrum, P.R., Rusminingsih, E. And Jayadi, R.N. (2022) 'Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat', *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 5(1), Pp.

31–37.

- Kusumawati, P.D. *Et Al.* (2020) ‘Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas’, *Journal For Quality In Women’s Health*, 3(1), Pp. 101–109.
- Lihu, I. (2025) ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsia Sitti Khadijah Kota Gorontalo’, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), Pp. 45–53.
- Lindayani, I.K. And Marhaeni, G.A. (2020) ‘Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Post Partum Di Kota Denpasar Tahun 2019’, *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 2(2), Pp. 100–109.
- Manuaba (2019) *Ilmu Kebidanan Dan Penyakit Kandungan ,Dan Kb.* Jakarta: Egc.
- Mawardika, T., Aniroh, U. And Lestari, P. (2020) ‘Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum’, *Jurnal Keperawatan*, 12(2), Pp. 277–286.
- Nabilla, T. And Dwiyanti, E. (2022) ‘Efektivitas Yoga Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Dan Depresi Post Partum’, 4(2), Pp. 40–49.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Kepeawatan*. 5th Edn. Edited By P.P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika. Available At: [Http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/2203](http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/2203).
- Pragholapati, A. (2020) ‘Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio Caesarea’, *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), Pp. 112–122.
- Prawirohardjo, S. (2016) *Ilmu Kebidanan*. Ke 4, Ceta. Jakarta: Pt.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priansiska, N. And Aprina, H. (2024) *Psikologi Pada Ibu Nifas*. Penerbit Nem.
- Putri, D. (2025) ‘Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectiocaesarea Di Ruang Kebidanan Rsud Dr. Rasidin Padang’. Universitas Alifah Padang.
- Putri, Y. *Et Al.* (2022) *Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir*. Penerbit Nem.
- Rauf, E.L., Hiola, F.A. And Ningsih, S. (2024) ‘Sosialisasi Dan Penerapan Edinburgh Postnatal Depression Scale (Epds) Oleh Bidan Dalam Upaya Deteksi Dini Depresi Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Limboto’, *Mohuyula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), Pp. 22–26.
- Renityas, N.N. And Agustina, I. (2020) ‘Progressive Muscle Relaxation Untuk Membantu Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Menyusui Selama Postpartum’, *Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 1(1), Pp. 38–49.

- Sari, R.A. (2020) 'Literature Review: Depresi Postpartum', *Jurnal Kesehatan*, 11(1), Pp. 167–174.
- Selvan, M.S. And Surjaningrum, E.R. (2023) 'Maternal Self-Efficacy, Body Dissatisfaction, And Postpartum Depression In Indonesian Primiparas.', *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 8(1).
- Sugiyono, P.D. (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. 4th Edn. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, D.P.A. And Riyanto, R. (2022) 'Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung'. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Wahyuningsih, S.S.T. *Et Al.* (2025) *Buku Masalah Dalam Pemberian Asi*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Widarsa, I.K.T. And Tangking, K. (2022) 'Metode Sampling Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan'. Denpasar Bali: Baswara Press.
- Wijaya, W., Limbong, T.O. And Yulianti, D. (2023) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas: Untuk Sarjana Akademik Dan Profesi*. Penerbit Nem.