

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN ANSIETAS PADA  
PASIEN IBU HAMIL TRIMESTER III PRE OPERASI SECTIO CAESAREA  
DI RUMAH SAKIT UMUM FERDINAND LUMBAN TOBING SIBOLGA  
TAHUN 2025**



**NUR ASYIAH TANJUNG  
NIM. P07520522020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH  
TAHUN 2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN ANSIETAS PADA  
PASIEN IBU HAMIL TRIMESTER III PRE OPERASI SECTIO CAESAREA  
DI RUMAH SAKIT UMUM FERDINAND LUMBAN TOBING SIBOLGA  
TAHUN 2025**



**NUR ASYIAH TANJUNG  
NIM. P07520522020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH  
TAHUN 2025**

## **KARYA TULIS ILMIAH**

### **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN ANSIETAS PADA PASIEN IBU HAMIL TRIMESTER III PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM FERDINAND LUMBAN TOBING SIBOLGA TAHUN 2025**

#### **Karya Tulis Ilmiah**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi  
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)  
pada Program Studi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Jurusan Keperawatan  
Kemenkes Poltekkes Medan



**NUR ASYIAH TANJUNG**  
**P07520522020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH  
TAHUN 2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN ANSIETAS PADA  
PASIEH IBU HAMIL TRIMESTER III PRE OPERASI SECTIO CAESAREA  
DI RUMAH SAKIT UMUM FERDINAND LUMBAN TOBING SIBOLGA  
TAHUN 2025**

Diusulkan oleh

Nur Asyiah Tanjung

P07520522020

Telah disetujui di Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah

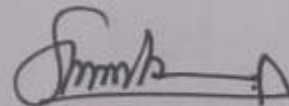
Pada tanggal 12 Juni 2025

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**



Yusniar, S.KM.MKM  
NIDN. 4014097801



Minton Manalu, SKM., M.Kes.  
NIDN. 8884570018

**Ketua Prodi D III Keperawatan Tapanuli Tengah**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep., M.Kep

NIP. 1983091320092003

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN ANSIETAS PADA  
PASIEH IBU HAMIL TRIMESTER III PRE OPERASI SECTIO CAESAREA  
DI RUMAH SAKIT UMUM FERDINAND LUMBAN TOBING SIBOLGA  
TAHUN 2025**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

Nur Asyiah Tanjung

P07520522020

Telah dipertahankan di depan tim

Penguji pada tanggal 12 Juni 2025

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji : Maria Magdalena Saragi, S.Kep.Ns.M.Kep., Sp,Mat :

2. Penguji I : Ramlan, SKM., M. Kes

3. Penguji II : Yusniar, SKM., M. KM

Tapanuli Tengah, 12 Juni 2025

Mengetahui :

**Ketua Prodi Diii Keperawatan Tapanuli Tengah  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Ns. Tiur Rumatua Sihotang, S.Kep., M.Kep

NIP 1983091320092003

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nur Asyiah Tanjung  
NIM : P07520522020  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan  
Karyatulis ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN ANSIETAS PADA PASIEN IBU  
HAMIL TRIMESTER III PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM  
FERDINAND LUMBAN TOBING SIBOLGA  
TAHUN 2025**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya  
bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat  
pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Tapanuli Tengah, 12 Juni 2025  
Penulis,



**NUR ASYIAH TANJUNG**  
P07520522020



## **BIODATA PENULIS**

Nama : Nur Asyiah Tanjung  
Tempat/Tgl Lahir : Sibolga, 12 September 2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat Rumah : Jln. Cendrawasih

## **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD : SDN 087695
2. SMPN : SMPN Negeri 3 Sibolga
3. SMA : SMAN 3 Sibolga

## ABSTRAK

### PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN ANSIETAS PADA PASIEN IBU HAMIL TRIMESTER III PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM FERDINAND LUMBAN TOBING SIBOLGA TAHUN 2025

Nur Asyiah Tanjung\*, Yusniar,\*\*

Minton Manalu,\*\*

Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Medan

Email: [nursyiahtnjg@gmail.com](mailto:nursyiahtnjg@gmail.com)

**Latar Belakang:** *Sectio caesarea* merupakan tindakan operatif melalui tindakan pembedahan dengan membuka dinding perut dan dinding rahim guna melahirkan janin melalui insisi. Berdasarkan Hasil Survey Pendahuluan yang dilakukan peneliti di RSU Dr. Ferdinand Lumban Tobing pada tanggal 11 Februari 2025 di dalam rekam medik data ibu hamil dengan tindakan *secio caesarea* tahun 2021 berjumlah 232 orang, tahun 2022 berjumlah 358 orang, tahun 2023 berjumlah 332 orang, tahun 2024 berjumlah 298 orang  
**Tujuan:** Menggambarkan pemberian teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan ansietas pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. **Metode Penelitian :** Jenis Penelitian ini adalah Kualitatif Deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus dengan 2 partisipan yang mengalami pre operasi *Sectio Caesarea* dengan Ansietas dan lokasi penelitian di RSU Ferdinand Lumban Tobing Kota Sibolga Tahun 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. **Hasil:** Studi kasus menunjukkan progress yang baik, klien 1 pada awal pengkajian didapatkan skala ansietas skala (40), hari ketujuh skalanya menjadi (21). Klien 2 pada awal pengkajian didapatkan skala ansietas (45), dan hari ketujuh menjadi skala ansietas (23). **Kesimpulan:** Ansietas pada pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* dapat teratasi dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 7 hari. **Saran :** Disarankan penerapan relaksasi otot progresif mampu mengatasi ansietas dan memberikan manfaat bagi ibu hamil pre operasi *sectio caesarea* yang mengalami ansietas.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Otot Progresif, Ibu Hamil Trimester III Pre Operasi *Sectio Caesarea*, Ansietas  
Literatur : 35 Literatur (2021-2024)

---

---

\*Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah

\*\*Dosen Pembimbing Prodi \*\*D-III Keperawatan Tapanuli Tengah

**ABSTRACT**

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO  
REDUCE ANXIETY IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN  
UNDERGOING PREOPERATIVE CESAREAN SECTION AT FERDINAND  
LUMBAN TOBING GENERAL HOSPITAL, SIBOLGA, IN 2025**

**Nur Asyiah Tanjung\*, Yusniar\*,**

**Minton Manalu\***

**Ministry of Health, Health Polytechnic of Medan**

**Email: [nursyiahtnjg@gmail.com](mailto:nursyiahtnjg@gmail.com)**

**Background:** Cesarean section is a surgical procedure involving incisions through the abdominal and uterine walls to deliver a baby. Based on a preliminary survey conducted by the researcher at Dr. Ferdinand Lumban Tobing General Hospital on February 11, 2025, medical record data showed that the number of cesarean section procedures was 232 in 2021, 358 in 2022, 332 in 2023, and 298 in 2024. **Objective:** To describe the implementation of progressive muscle relaxation techniques in reducing anxiety in patients undergoing preoperative cesarean section. **Method:** This research is a descriptive qualitative study using a case study approach involving two participants experiencing anxiety before cesarean section surgery. The study was conducted at Ferdinand Lumban Tobing General Hospital, Sibolga, in 2024. Data collection methods included interviews, observations, physical examinations, and document review. **Results:** The case study showed positive progress. In client 1, the initial anxiety score was 40, which decreased to 21 on the seventh day. For client 2, the initial anxiety score was 45, which decreased to 23 on the seventh day. **Conclusion:** Anxiety in patients undergoing preoperative cesarean section can be reduced through the application of progressive muscle relaxation techniques for seven consecutive days. **Suggestion:** The application of progressive muscle relaxation is recommended as an effective intervention to reduce anxiety in third-trimester pregnant women undergoing preoperative cesarean section.

**Keywords** : Progressive Muscle Relaxation Technique, Third Trimester Pregnant Women, Preoperative Cesarean Section, Anxiety

**References** : 35 Literature (2021-2025)

**CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :**

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of  
The Ministry of Health*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas Kasih, Berkah dan Rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Hamil Trimester III Pre Operasi Sectio Caesarea Dengan Masalah Ansietas”.

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk menyelesaikan tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan di Prodi D-III Keperawatan Kabupaten Tapanuli Tengah Politeknik Kesehatan RI Medan. Penulis menyadari bahwa Studi Kasus ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari isi maupun dari pembahasannya. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan KTI Desain Pada Studi Kasus ini.

Penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Studi Kasus ini, baik dalam bentuk moril maupun materil. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, Kepada yang terhormat :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Ibu Dr.Amira Permatasari Tarigan, S.Kep., Ns.M.Kes selaku ketua jurusan Poltekkes Kemenkes Medan keperawatan
3. Ibu Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes RI Medan
4. Ibu dr.Ivonna Hasfika, M.K.M. selaku Direktur Rumah Sakit Umum Dr. Ferdinand Lumban Tobing Sibolga yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
5. Ibu Yusniar, SKM., M. KM selaku pembimbing utama yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan KTI Desain Studi Kasus ini.
6. Bapak Minton Manalu, SKM., M.Kes. selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberi masukan dan bimbingan sehingga KTI Desain Studi Kasus ini dapat terselesaikan.

7. Ibu Maria Magdalena Saragi, S,Kep.Ns.M.Kep., Sp,Mat selaku ketua penguji atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah ini.
8. Bapak Ramlan, SKM., M. Kes selaku anggota penguji satu atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah ini.
9. Orang tua tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
10. Seluruh Bapak/ibu Dosen pengajar dan Staf Pegawai di Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberi motivasi dan ilmu pengetahuan selama penulis menjadi mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah

Akhirnya penulis hanya dapat memohon doa kepada Tuhan Yang Maha Esa, semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah di berikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dari Nya. Harapan penulis semoga Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Pandan, 12 Juni 2025



**NURASYIAH TANJUNG**

**NIM. P07520522020**

## DAFTAR ISI

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| SAMPUL DALAM.....                   | i   |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN..... | iv  |
| ABSTRAK.....                        | v   |
| KATA PENGANTAR.....                 | vi  |
| DAFTAR ISI.....                     | v   |
| DAFTAR TABEL.....                   | vii |

### BAB I PENDAHULUAN

|                         |   |
|-------------------------|---|
| A. Latar Belakang ..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan .....         | 4 |
| D. Manfaat .....        | 4 |

### BAB II TINJAUAN KASUS

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| A. Relaksasi Otot Progresif .....                              | 6  |
| 1. Defenisi Relaksasi Otot Progresif .....                     | 6  |
| 2. Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....                      | 6  |
| 3. Evaluasi Relaksasi Otot Progresif .....                     | 6  |
| 4. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif ..... | 7  |
| B. Konsep Ansietas .....                                       | 9  |
| 1. Defenisi Ansietas .....                                     | 9  |
| 2. Penyebab Ansietas.....                                      | 10 |
| 3. Tanda dan Gejala Ansietas .....                             | 10 |
| 4. Penanganan Ansietas.....                                    | 11 |
| 5. Alat Ukur Ansietas.....                                     | 12 |
| C. Konsep Dasar Ibu Hamil Trimester III .....                  | 13 |
| 1. Defenisi Ibu Hamil Trimester III .....                      | 13 |
| 2. Kategori Kehamilan .....                                    | 14 |
| 3. Patofisiologi Ibu Hamil Trimester III.....                  | 16 |
| 4. Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III .....          | 17 |
| 5. Penanganan Ibu Hamil Trimester III.....                     | 17 |
| 6. Perawatan Ibu Hamil Trimester III .....                     | 21 |

### BAB III METODE PENELITIAN

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| A. Rancangan Studi Kasus.....             | 22 |
| B. Subyek Studi Kasus .....               | 27 |
| C. Fokus Studi .....                      | 23 |
| D. Defenisi Operasional Fokus Studi ..... | 23 |
| E. Pengumpulan Data.....                  | 24 |
| F. Metode Pengumpulan Data .....          | 25 |
| G. Tempat dan Waktu Studi Kasus .....     | 25 |
| H. Analisis Data Penyajian Data .....     | 25 |
| I. Etika Studi Kasus.....                 | 26 |

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Gambaran lokasi penelitian ..... | 28 |
| B. Hasil studi kasus .....          | 28 |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| 2. sebelum diberikan intervensi .....  | 29        |
| 3. tabel penerapan intervensi .....    | 31        |
| 4. tabel evaluasi .....                | 36        |
| C. Pembahasan .....                    | 42        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> | <b>50</b> |
| A. Kesimpulan .....                    | 50        |
| B. Saran .....                         | 52        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>            | <b>53</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Standar Operasional ProsedurRelaksasi Otot Progresif ..... | 7  |
| Tabel 2.2 Tanda Dan Gejala Mayor Minor.....                          | 10 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional Fokus Studi.....                      | 23 |
| Tabel 4.1 Karakteristik .....                                        | 28 |
| Tabel 4.2 Sebelum Diberikan Intervensi .....                         | 29 |
| Tabel 4.3 Penerapan Intervensi .....                                 | 31 |
| Tabel 4.4 Evaluasi Hasil .....                                       | 37 |