

ABSTRAK

AZZAHRO DINIAR ADHANI

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum

Xv + 188 halaman+ 6 tabel+ 19 lampiran

Latar Belakang : Selama fase post partum, ibu sering berjuang dengan masalah psikologis termasuk depresi dan kecemasan, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan anaknya. Perawatan komplementer dalam bentuk relaksasi otot progresif (PMR) adalah salah satu upaya non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana relaksasi otot progresif memengaruhi depresi dan kecemasan ibu post partum di puskesmas ngaliyan dan puskesmas purwoyoso.

Metode : Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dan Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen sedangkan rancangan yang digunakan adalah One-Group pretestposttest. Tes yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan atau pretest dan sesudah diberikan perlakuan atau posttest dengan menggunakan lembar kuosioner. Sampel penelitian yang dipakai *purposive sampling* sebanyak 50 responden. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data. Penelitian ini menggunakan kuesioner depresi (EPDS) dengan hasil uji validitas (r hitung $>0,3610$) dan hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* yaitu 0,67 dan kuesioner kecemasan (GAD 7) dengan hasil uji validitas (r hitung $>0,529 - 0,727$).

Hasil : Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji wilcoxon, ditemukan bahwa nilai signifikansi antara variebel depresi yaitu 48 responden ada penurunan depresi dari pretest ke posttest, 0 responden tidak ada peningkatan depresi dan 2 responden tidak ada perubahan. Serta, kecemasan yaitu terdapat 4 responden terdapat penurunan kecemasan, 30 responden ada peningkatan kecemasan, 16 responden tidak ada perubahan sehingga tetap didapatkan $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. H_0 ditolak H_a diterima. Dihasilkan Uji ini dengan Wilcoxon menunjukkan bahwa menggunakan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan depresi dan kecemasan pada ibu post partum.

Kesimpulan : Simpulan yang diperoleh terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap depresi dan kecemasan pada ibu post partum..

Kata Kunci : Relaksasi otot progresif, depresi, kecemasan, ibu postpartum

Daftar Pustaka : 74 (2022-2025)

ABSTRACT

Azzahro Diniar Adhani

The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Depression and Anxiety in Postpartum Mothers

Xv + 188 page+ 6 table+ 19 attachment

Background : *Mothers frequently deal with psychological issues during the postpartum period, such as depression and anxiety, which can affect their health and the development of their children. Complimentary therapy in the form of progressive muscle regression (PMR) is a non-pharmacological strategy to reduce depression and anxiety. The purpose of this study is to understand how progressive muscle relationships affect postpartum depression and anxiety in both ngaliyan and purwoyoso postpartum patients..*

Research Method : *The research methodology employs a quantitative approach and this type of research is an experiment, and the test that is used is a One-Group pretest-posttest. The test is conducted twice, namely before the test, also known as the pretest, and after the test, also known as the posttest, using a questionnaire sheet. Purposive sampling is used to select a sample of at least 50 respondents. To analyze data, the Wilcoxon test is used. This study uses a depression questionnaire (EPDS) with validity results ($r_{count} > 0.3610$) and Cronbach's Alpha reliability results ($r_{count} = 0.67$) and an anxiety questionnaire (GAD 7) with validity results ($r_{count} > 0.529 - 0.727$).*

Results : *According to the analysis's findings using the Wilcoxon test, there was a significant difference between the depression variables: 48 respondents' depression decreased from the pretest to the posttest, 0 respondents' depression increased, and 2 respondents' depression did not change. In addition to anxiety, $p = 0.000$ was still obtained, which was less than $\alpha = 0.05$, because 4 respondents reported a decrease in anxiety, 30 reported an increase in anxiety, and 16 reported no change. H_a was accepted whereas H_o was turned down. According to the results of this Wilcoxon test, postpartum moms' anxiety and despair can be lessened by employing progressive muscle relaxation techniques.*

Conclusion : *There is evidence that the relationship between muscle progression and postpartum depression and anxiety is affected.*

Keywords : *Progressive muscle relaxation, depression, anxiety, postpartum mothers.*

Bibliography: *74 (2022-2025)*