

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN  
NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH  
PADAIBU HAMIL TRIMESTER III**

Dyah Ayu Sawitri Sukamto, Mulyaningsih, Irma Mustika Sari  
[dyahayusawitri0019@gmail.com](mailto:dyahayusawitri0019@gmail.com)  
STIKES' Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Jumlah ibu hamil yang ada di daerah Sragen sebanyak 15.172 orang. Sedangkan jumlah ibu hamil di Kecamatan Sumberlawang sebanyak 733 orang. Seiring bertambahnya jumlah kehamilan maka akan muncul keluhan- keluhan seperti nyeri pinggang bawah, varises, wasir dan nyeri pelvis. Gangguan nyeri punggung pada ibu hamil bersifat fisiologis, namun dapat bersifat patologis bila tidak ditangani dengan tepat. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. **Metode;** Jenis penelitian ini studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. **Hasil;** Skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada responden termasuk dalam kategori nyeri sedang. Skala nyeri setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada responden termasuk dalam kategori nyeri ringan. Terdapat perbedaan perkembangan tingkat skala nyeri pada responden dengan nyeri punggung bagian bawah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif. **Kesimpulan;** Terdapat perbedaan perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci :** Ibu hamil, nyeri punggung, otot progresif