

**ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN TEKHNIK RELAKSASI OTOT PROGRESSIF
UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA REMAJA****Alisah Rahmah Hidayah¹, Rahma Elliya^{2*}**¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

E-mail Korespondensi: rahmaelliya@malahayati.ac.id

Disubmit: 18 Juni 2024

Diterima: 11 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15681>**ABSTRAK**

Kesehatan mental merupakan hal yang sering terjadi pada usia remaja salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dapat ditimbulkan dari berbagai faktor salah satunya faktor predisposisi dan presipitasi yang dapat menimbulkan berbagai macam persoalan remaja bahkan ke tahap yang paling serius seperti bunuh diri. Oleh karenanya kecemasan harus segera ditangi agar tidak menimbulkan berbagai macam kejadian serius yang menimpa kehidupan remaja. Penatalaksanaan kecemasan ada berbagai macam seperti farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis yaitu teknik relaksasi nafaas dalam tujuannya adalah untuk melemaskan otot-otot tubuh sehingga kecemasan dapat dikurangi. Dapat mengetahui hasil dari penerapan Asuhan keperawatan penerapan tekhnik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode one group pretest-posttest untuk mengetahui hasil penerapan intervensi relaksasi otot progresif sebelum dilakukan tindakan, selama dilakukan tindakan dan setelah dilakukan tindakan dengan pasien kelolaan yang akan di rekrut sejumlah 2 orang yang memenuhi kriteria inklusi. penelitian Hasil setelah dilakukan intervensi pada pasien Nn. B tingkat kecemasan 33 (kecemasan berat) menjadi 27 (kecemasan sedang) dengan kriteria penurunan tekanan darah, nadi menurun, akral terasa hangat, pasien mulai dapat berfokus pada saat diberikan terapi dan mengikutinya, sakit kepala menurun, tidak tampak gemetar, sudah mulai beradaptasi dengan lingkungan serta pada pasien Nn. R didapatkan hasil dari tingkat kecemasan 27 (kecemasan sedang) menjadi 20 (kecemasan ringan) dengan kriteria terjadi penurunan tekanan darah, nadi mulai turun, akral teraba hangat, pasien mengatakan sudah mulai merasa tenang dan tidur nyenyak, pasien tampak membaik dan mulai interaktif. Adanya penurunan kecemasan pada remaja Setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 4x dalam seminggu.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Remaja**ABSTRACT**

Mental health is something that often occurs in adolescents, one of which is anxiety. Anxiety can be caused by various factors, one of which is predisposing and precipitating factors which can cause various kinds of adolescent problems, even to the most serious stages such as suicide. Therefore, anxiety must be addressed immediately so as not to cause various kinds of serious incidents that

befall teenagers' lives. There are various types of anxiety management, such as pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological management, namely breathing relaxation techniques, aims to relax the body's muscles so that anxiety can be reduced. Can find out the results of applying Immune Care Principles of progressive muscle relaxation techniques to reduce anxiety. This research uses a quantitative type of research with a one group pretest-posttest method to determine the results of applying progressive muscle relaxation interventions before carrying out the procedure, during the procedure and after the procedure is carried out with managed patients who will recruit 2 people who meet the inclusion criteria. research results after intervention on patient Ms. B anxiety level 33 (severe anxiety) to 27 (moderate anxiety) with the criteria of decreased blood pressure, decreased pulse, acral feeling warm, the patient began to be able to focus when given therapy and so on, headaches decreased, did not appear shaky, has begun to adapt to environment as well as in patients Ms. R results obtained from an anxiety level of 27 (moderate anxiety) to 20 (mild anxiety) with the criteria of a decrease in blood pressure, the pulse began to fall, the acral felt warm, the patient said he had begun to feel calm and sleep soundly, the patient appeared to be improving and was starting to be interactive. There was a decrease in anxiety in adolescents after progressive muscle relaxation intervention was carried out 4 times a week.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun dengan fase yang unik dan penting karena pada fase inilah remaja memiliki pertumbuhan mulai dari fisik, psikososial dan kognitif yang dapat mempengaruhi cara berfikir, mengambil keputusan, berinteraksi dan merasakan. Oleh karena itulah pada masa ini sangat diperlukan dasar kesehatan termasuk kesehatan mental pada remaja (*World health organization, 2023*).

Kesehatan mental adalah suatu masalah yang sangat penting pada usia remaja. Banyak kasus yang beredar seperti bunuh diri yang berawal mula dari kecemasan, perlakuan kasar yang dapat membuat remaja stres, diskriminasi dan lain sebagainya. Namun sangat disayangkan banyak yang menyepelekan kasus kesehatan mental remaja yang terjadi, hal ini karena stigma gangguan mental masih sering dianggap tabu dan aib bagi yang mendengarnya, sehingga orang yang memiliki gangguan mental merasa malu untuk mengungkapkan masalahnya termasuk remaja sehingga menimbulkan masalah yang lebih besar di kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu seharusnya gangguan mental dapat menjadi suatu focus perhatian bagi pemerintah maupun keluarga dan lingkungan sekitar untuk menjadikan generasi remaja menjadi lebih baik di masa dewasa nantinya (*Putri, 2022*).

Gangguan kecemasan merupakan masalah yang sering terjadi pada usia remaja hal ini terjadi karena suasana hati remaja yang tak terduga dan mudah berubah yang dapat menyebabkan penarikan diri berujung bunuh diri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental usia remaja yaitu: paparan terhadap kesulitan, eksplorasi identitas dan penyesuaian diri terhadap teman sebaya. Adapun faktor penting lainnya adalah kualitas hidup rumah tangga, teman sebaya termasuk kekerasan (intimidasi dan seksual), sosial ekonomi, pola asuh yang diterapkan pada keluarga dan kurangnya akses terhadap dukungan yang di berikan pada

remaja (*World health organization, 2021*).

Kecemasan dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari jika tidak ditangani seperti contohnya kehidupan didalam sosial, keluarga, sekolah dan pekerjaan. Gejala lain yang dapat ditimbulkan dari cemas adalah kurangnya berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, sulit tidur, gangguan perut dan mual, jantung yang berdedak cepat, panik akan suatu hal, dan mudah gelisah. Untuk penanganan kecemasan dapat dilakukan oleh beberapa cara misalnya dengan terapi non farmakologis yaitu dengan terapi relaksasi progresif yang diharapkan dapat mengatasi masalah kecemasan yang dialami pada usia remaja (Alonso, et al. 2019).

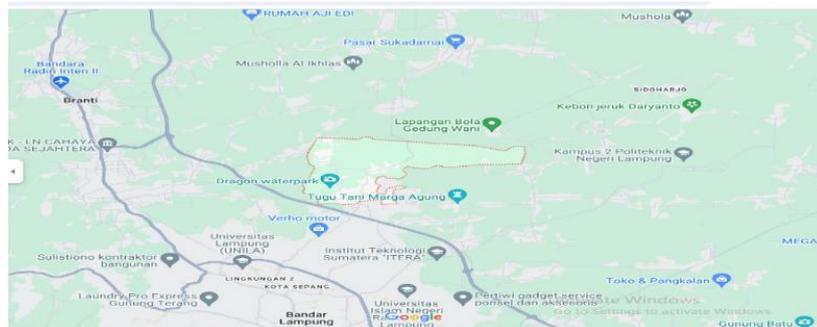
Teknik otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada remaja dan dapat mengembalikan keadaan yang disebabkan oleh kecemasan. Terapi ini dilakukan dengan cara mengendurkan ketegangan otot dan menimbulkan efek rileks pada tubuh (lavanya, nata & laksmi, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan di Teknik relaksasi progresif merupakan suatu tehnik yang dapat dilakukan dengan meregangkan otot kemudian dilanjutkan dengan merelaksasikan otot tersebut. Teknik ini dapat menurunkan ketegangan otot, nyeri punggung, kepa dan membangun emosi positif terhadap diri individu sehingga dapat menurunkan cemas yang diderita pada remaja (Rochmawati, 2015).

Pada saat dilakukan pre survey dengan cara membagikan kuesioner kecemasan kepada 2 pasien kelolaan berumur 17 tahun mendapatkan hasil: nilai 33 (kecemasan berat) pada pasien pertama dan nilai 27 (kecemasan sedang) pada pasien kedua. Rata-rata pasien cemas merasakan gelisah, sulit berkonsentrasi, pusing, sakit kepala, sulit buang air besar, tegang, jantung berdebar. Saat dilakukan wawancara pasien pertama mengatakan cemas karena beban pekerjaan yang baru saja ia jalani (takut di marahi bos, pengalaman baru bekerja setelah lulus SMA, beban finansial yang sudah di targetkan, takut tidak di terima di lngkungan baru, dan takut akan menjalani masa dewasa) sedangkan pasien kedua mengatakan cemas dikarenakan takut tidak diterima di universitas yang diinginkan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Rumusan masalah dalam penulisan ini yaitu asuhan keperawatan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Tahun 2024.

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan asuhan keperawatan komprehensif Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remajadi Desa Karang Anyar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024.



Gambar 1. lokasi PKM

3. TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Relaksasi Otot Progresif

Terapi otot progresif adalah terapi relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, dan sugesti. Teknik ini berpusat pada perhatian suatu aktivitas otot dengan begitu tubuh dapat mengidentifikasi otot sehingga menurunkan ketegangan (Gemilang, 2013). Setyoadi, (2011) bahwa tujuan dari teknik ini adalah:

- a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik.
- b. Mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen.
- c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks.
- d. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
- e. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
- f. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan
- g. Membangun emosi positif dari emosi negatif.

Indikasi dan kontraindikasi

Indikasi

- a. Klien mengalami gangguan tidur
- b. Klien sering stress
- c. Klien yang mengalami kecemasan
- d. Klien yang mengalami depresi

Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif

- a. Remaja yang mengalami keterbatasan gerak
- b. Remaja yang mengalami perawatan tirah baring, depresi (Kusharyadi, 2011).

Manfaat relaksasi otot progresif

- a. Melemaskan otot tubuh karena tegang
- b. Mengatasi kecemasan
- c. Mengatasi stress dan depresi
- d. Membantu orang yang mengalami insomnia (Kushariyadi, 2011).

Konsep Kecemasan

Kecemasan yang berasal dari Bahasa Inggris "*anxiety*" dan Bahasa Latin "*angustus*" yakni memiliki arti kaku, "*ango, anci*" yakni memiliki arti mencekik (Sudhen et al, 2023). Kecemasan merupakan perasaan takut pada suatu hal yang akan terjadi yang timbul saat seseorang mengalami stress dan ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan disertai dengan munculnya gejala-gejala fisiologis (Muyasaroh et al, 2020). Kecemasan adalah perasaan takut dan gelisah yang dirasakan oleh seseorang akibat dari pengintimidasian dan ancaman yang dialaminya sebagai suatu isyarat kewaspadaan agar seseorang tersebut dapat bertindak dan mampu untuk menghadapi ancaman tersebut (Herdman dan Kamitsuru, 2021).

Menurut Sutejo, (2017). Gejala yang dialami saat seseorang mengalami kecemasan adalah :

- a. Merasa memiliki firasat buruk akan terjadi suatu hal yang tidak menyenangkan,
- b. Memiliki kekhawatiran dan kecemasan yang berlebih, Terbayang-bayang pikiran sendiri yang menakutkan,
- c. Sering merasa tegang dan gelisah dalam menjalani aktifitasnya,
- d. Sering mengalami mimpi buruk dan mengalami gangguan pola tidur.
- e. Merasa mudah tersinggung dengan ucapan dan sikap orang lain.

Konsep Remaja

Remaja adalah suatu masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang penuh tuntutan. Pada masa ini banyak sekali perubahan yang terjadi mulai fisik maupun psikis yang dapat mempengaruhi kehidupan seorang (Diananda, 2019).

a. Perubahan Emosionalitas

Dampak langsung dari perubahan fisik dan hormonal yaitu perubahan aspek emosionalitas pada remaja yang merupakan akibat dari perubahan fisik serta hormonal, ada juga yang merupakan pengaruh lingkungan terkait pada perubahan badaniah. ya.

b. Perubahan Fisik

Perubahan paling jelas nampak yang dialami remaja yaitu perubahan biologis serta fisiologis perubahan ini berlangsung dari awal masa remaja, sekitar umur 11-15 tahun pada wanita dan 12-16 tahun pada pria. Di saat ini hormon-hormon baru diproduksi dari kelenjar endokrin, serta dalam hal ini dapat membawa perubahan dalam ciri-ciri seks primer serta memunculkan ciri-ciri seks sekunder.

c. Perubahan Kognitif

Perubahan dari kemampuan berpikir tahap terakhir yang disebut dengan tahap formal operation pada perkembangan kognitifnya. Tahap ini dimulai pada umur 11 atau 12 tahun, remaja tidak terikat lagi dari realitas fisik konkret dari apa yang telah ada, remaja mulai mampu berhadapan dari aspek-aspek yang hipotesis serta abstrak dari realitas. Contohnya aturan-aturan dari orang tua, status remaja dalam kelompok sebayanya, dan aturan-aturan yang diberlakukan padanya tidak lagi dipandang sebagai hal-hal yang tak mungkin berubah.

d. Perubahan Implikatif

Perubahan yang terjadi pada waktu yang singkat sehingga dapat membawa akibat dari fokus utama pada perhatian remaja yaitu dirinya sendiri. (Ajhuri, 2019).

4. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuasi experimental yaitu suatu cara proses mengungkapkan pengaruh yang bereaksi setelah diterapkan perlakuan pada responden penelitian (Sugiyono, 2019). dengan menggunakan 2 pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Lokasi dan waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Desa Karang Anyar, Lampung Selatan dengan pelaksanaan dilakukan selama 4 kali dalam seminggu yaitu pada tanggal 22-28 April 2024 pengumpulan data yaitu dengan mengobservasi, wawancara dan menggunakan kuesioner.

Alat yang akan digunakan pada asuhan keperawatan ini yaitu dengan menggunakan lembar pengkajian, banner dan alat pemeriksaan fisik antara lain: *thermometer*, *stetoskop*, *spygromanometer*, skala kecemasan, SOP

kecemasan dengan teknik relaksasi otot progresif dalam serta dengan lembar observasi dan wawancara. Untuk kuesioner yang di gunakan adalah kuesioner kecemasan yaitu Skala HARS dengan memuat 14 item pertanyaan serta dengan hasil ukur berupa pernyataan yang harus dijawab sesuai keadaan relita dari responden.

Penelitian ini dilaksanakan dengan 3 fase yaitu pre test peneliti mempersiapkan pembuatan proposal, SOP penerapan tehknik relaksasi otot progresif, banner, instrument penelitian dan pasien sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah di tetapkan oleh peneliti, treatment. Peneliti kembali pada kontrak waktu yang sudah disepakati untuk melakukan treatmen atau perlakuan menggunakan tehknik relaksasi otot progresif setelah itu peneliti akan melakukan pengukuran tanda tanda vital dan memandu pelaksanaan relaksasi otot progresif sebanyak setiap gerakan dilakukan 4x latihan selama seminggu dengan hari pertama diberikan contoh cara melakukannya.

Perlakuan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu yang pertama fase orientasi membina hubungan saling percaya terhadap responden kedua masuk ke fase kerja disini peneliti mempraktikkan cara melatih relaksasi otot progresif dengan 15 tahapan yang ada di SOP secara berurutan dan benar tindakan tersebut dilakukan lamanya 15-20 menit diharapkan relaksasi dapat dilakukan secara benar dan mandiri sesuai dengan SOP yang sudah tersedia. Dan posttest Setelah semua tahapan selesai peneliti memberikan evaluasi cara melakukan tehknik relaksasi otot progresif tujuan pengertian dan indikasinya serta peneliti akan mengevaluasi tingkat kecemasan menggunakan skala HARS dan mencatat pada data lembar yang telah dibuat serta mendokumentasikannya.

5. HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Table 1. Hasil Tingkat Kecemasan Pasien

No	Tanggal	Tingkat kecemasan	
		Nn.B	Nn.R
1.	Senin ,22 april 2024	Tingkat kecemasan 33 (kecemasan berat)	Tingkat kecemasan 27 (kecemasan sedang)
2.	Selasa, 23 april 2024	Tingkat kecemasan 30 (kecemasan berat)	Tingkat kecemasan 26 (kecemasan sedang)
3.	Rabu, 24 april 2024	Tingkat kecemasan 28 (Kecemasan Berat)	Tingkat kecemasan 23 (kecemasan sedang)
4.	Minggu,28 april 2024	Tingkat kecemasan 27 (kecemasan sedang)	Tingkat kecemasan 20 (kecemasan ringan)

Penerapan tehknik relaksasi otot progresif kepada 2 pasien selama 4 kali yaitu pada hari senil (22 april 2024), selasa (23 april 2024), rabu (24 april 2024) dan minggu (28 april 2024) hasil yang didapatkan pada Nn. B penurunan tingkat kecemasan mencapai 6 point dan Nn. R terdapat penurunan tingkat kecemasan 7 point.

Table 2. Hasil Lembar Observasi Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pasien 1

No	Hari/ Tanggal/ Jam	Inisi al	Jenis kelam in	Usi a	Tingkat Kecemasan	
					Pre- Test	Post- Test
1.	Minggu, 28 april 2024	Nn. B	Perem puan	17 tah un	<input type="checkbox"/> Tidak terdapat kecemasan (≤ 14) <input type="checkbox"/> Kecemasan ringan (14-20) <input type="checkbox"/> Kecemasan sedang (21-27) <input checked="" type="checkbox"/> Kecemasan berat (33) <input type="checkbox"/> Kecemasan sangat berat (42-56)	<input type="checkbox"/> Tidak terdapat kecemasan (≤ 14) <input type="checkbox"/> Kecemasan ringan (14-20) <input checked="" type="checkbox"/> Kecemasan sedang (27) <input type="checkbox"/> Kecemasan berat (28-41) <input type="checkbox"/> Kecemasan sangat berat (42-56)

Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 4 kali seminggu pada Nn. B didapatkan hasil adanya penurunan kecemasan dari kecemasan berat 33 menjadi kecemasan sedang 27.

Tabel 3. Hasil lembar observasi intervensi relaksasi otot progresif pasien 2

No	Hari/ Tanggal/ Jam	Inisi al	Jenis kelami n	Usia	Tingkat Kecemasan	
					Pre- Test	Post- Test
1.	Minggu, 28 april 2024	Nn. R	Peremp uan	17 tahu n	<input type="checkbox"/> Tidak terdapat kecemasan (≤ 14) <input type="checkbox"/> Kecemasan ringan (14-20) <input checked="" type="checkbox"/> Kecemasan sedang (27)	<input type="checkbox"/> Tidak terdapat kecemasan (≤ 14) <input checked="" type="checkbox"/> Kecemasan ringan (20) <input type="checkbox"/> Kecemasan sedang (21-27) <input type="checkbox"/> Kecemasan berat (28-41)

-
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kecemasan berat (28-41) | <input type="checkbox"/> Kecemasan sangat berat (42-56) |
| <input type="checkbox"/> Kecemasan sangat berat (42-56) | |
-

Setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 4 kali dalam seminggu terjadi penurunan tingkat kecemasan pada Nn. R dari tingkat kecemasan sedang 27 menjadi tingkat kecemasan ringan 20.



Gambar 2. Tahapan Pre- Test Melakukan TTV Dan Pembagian Kuesioner Dan Tahapan Treatment Penerapan Relaksasi Otot Progresif

b. Pembahasan

Penerapan tehnik relaksasi otot progresif kepada 2 pasien selama 4 kali yaitu pada hari senil (22 april 2024), selasa (23 april 2024), rabu (24 april 2024) dan minggu (28 april 2024) hasil yang didapatkan pada Nn. B penurunan tingkat kecemasan mencapai 6 point dan Nn. R terdapat penurunan tingkat kecemasan 7 point

Kecemasan disebabkan karena faktor presipitasi seperti ancaman terhadap integriasi seseorang (kecelakaan dan kehamilan) dan ancaman terhadap diri seseorang (pekerjaan dan sosial budaya) serta dipengaruhi oleh faktor predisposisi seperti biologis (nutrisi, latar belakang genetic), psikologis (kepribadian trauma masa lalu dan perilaku yang diinginkan). Kecemasan mengakibatkan beberapa otot akan mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Respon yang didapatkan secara fisiologis adalah tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon fight or flight (reaksi terhadap peristiwa, ancaman ataupun serangan) terhadap kelangsungan hidup yang menurut penderita sangat mengkhawatirkan atau bahaya.

Dimana korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. Respon ini memerlukan energi cepat, sehingga hati melepaskan lebih banyak glukosa menjadi bahan bakar otot dan terjadi pula pelepasan hormon yang menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh menjadi meningkat sebagai persiapan pemakaian energi untuk tindakan fisik.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada remaja era Covid-19 menggunakan subjek penelitian sebanyak 42 remaja di Surakarta di dapatkan hasil relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja kecemasan dengan hasil p-value 0.003. relaksasi otot progresif merupakan terapi non- farmakologis dimana dapat dijadikan suatu alternatif di dalam pengobatan gangguan kualitas tidur dengan cara memusatkan ketegangan otot yang terjadi menurunkan CRH (corticotropin releasing hormone) dan ACTH (adrenocorticotropic hormone) menurunkan saraf parasimpatis sehingga mengurangi pengeluaran adrenalin menyebabkan tekanan darah menurun, penurunan denyut jantung sehingga membuat otot menjadi rileks dan dampaknya dapat menurunkan nyeri leher, kram, nyeri punggung, letih, dan mengurangi depresi (Suratih & Budi, 2022).

Adanya terapi non farmakologi relaksasi otot progresif mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan- perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini sehingga dapat mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis. serta neurotransmitter seperti (Dehidroepin androsteron) DHEA dan dopamine atau endorphin, regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan (Puji & Yusmiyanti, 2015).

Menurut pendapat peneliti implementasi yang diberikan pada pasien dengan kecemasan menggunakan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat ansietas dengan hasil yang sudah diterapkan. Pada Nn. B ansietas menurun dari ansietas sedang (27) menjadi ansietas ringan (20) sedangkan pada Nn. R dengan kecemasan berat (33) menjadi kecemasan sedang (27) tingkat kecemasan kedua pasien menurun dikarenakan pasien mengikuti prosedur yang telah diterapkan serta optimis ingin sembuh dari ansietas.

6. KESIMPULAN

Ada penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan penerapan tehnik relaksasi otot progressif untuk mengatasi kecemasan n sudah mulai merasa tenang dan tidur nyenyak, pasien tampak membaik dan mulai interaktif. Setelah dilakukan intervensi kecemasan pada kedua pasien berkurang. Setelah dilakukan evaluasi kedua pasien tampak mempraktikan mandiri terapi relaksasi otot progresif dan memahami apa yang sudah diajarkan.

Saran

Harapannya tehnik relaksasi otot progresif ini dapat menjadi referensi pembelajaran untuk semua usia tidak hanya remaja dengan memperhatikan indikasi dan kontraindikasi penerapannya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. *Yogyakarta:Penebar Media Pustaka*, 135-136.
- Alonso, J., Liu, Z., Evans-Lacko, S., Sadikova, E., Sampson, N., Chatterji, S., ... & Who World Mental Health Survey Collaborators. (2018). Treatment Disparities For Anxiety Disorders Are Global: Results From The World Mental Health Survey In 21 Countries. *Depression And Anxiety*, 35(3), 195-208.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense Of Humor Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 1(2), 139-69.
- Asmadi, A. (2018). Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien (19).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Gemilang, J. (2013). Buku Pintar Manajemen Stres Dan Emosi. *Yogyakarta: Mantra Books*.
- Kushariyati, S. (2011). Therapeutic Modality Of Nursing In Psychogeriatric Clients. *Publisher: Salemba Medika*.
- Lavana, M., Latha, Sh, & Lakshmi, Mb (2015). Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Psikiatri India* , 9 (1), 25-28.
- Maisa, M. N. (2022). Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja (Doctoral Dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., Fadjrin, N. N., Pradana, T. A., & Ridwan, M. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *Lp2m Unugha Cilacap*, 3.
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 76-82
- Ppni, T. P. S. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Siki). *Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan. Cetakan li Edisi*, 1.
- Puji, L Dan Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma
- Putri, E. A. H. (2022). Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja.
- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Semarang: Universitas Islam
- Setyoadi, K. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. *Jakarta: Salemba Medika*, 145.
- Sudhen, M. L. S., Kumbara, H., & Disurya, R. (2023). Efektivitas Rational Emotive Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Bertanding

Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Belitang li. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 151-156.

Sugiyono, D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*: Alfabeta Bandung

Suratih, K., & Budi, E. (2022). Manfaat Relaksasi Otot Progresif Untuk Tingkatkan Kualitas Tidur Di Remaja. *Jurnal Smart Keperawatan*, 9(2), 131-136.

Sutejo, B. P. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dengan Hasil Ujian Osce Pada Semester Vii Angkatan 2013 Di Fik Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Doctoral Dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula).

World Health Organization. (2021). Mental Health Of Adolescents. Diakses Dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Health Organization. (2023). Anxiety Disorders. Diakses Dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>