

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNGPINANG
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
Karya Ilmiah Akhir Ners, Agustus 2023

Alya Nabila

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN PASIEN *PRE SECTIO CAESAREA* DI RS BHAYANGKARA
POLDA LAMPUNG TAHUN 2023**

xviii + 65 halaman, 5 tabel, 10 gambar, 1 grafik, 10 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea* terjadi karena pasien mengalami ketakutan akan kemungkinan terjadi nyeri setelah melakukan operasi, takut akan terjadinya perubahan fisik, dan takut akan kematian. Pada kondisi demikian perawat memiliki peran penting untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa ansietas agar dapat mengurangi atau mengatasi keluhan tersebut. Salah satu teknik untuk menurunkan kecemasan yaitu terapi teknik relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta efektivitas pemberian intervensi teknik relaksasi otot progressif. Penelitian ini dilakukan di RS Bhayangkara Polda Lampung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penyajian data disajikan secara narasi disertai ungkapan verbal dari subjek studi kasus sebagai data pendukung. Hasil dari penelitian ini adalah setelah dilakukan latihan teknik relaksasi otot progressif selama 2 hari durasi 5-20 menit yang dilakukan sekali dalam sehari, pasien mengatakan kecemasan berkurang pada rentang tidak cemas. Dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan efek penurunan kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea*. Peneliti menyarankan kepada rumah sakit untuk memberikan informasi dan mengajarkan bagaimana cara mengatasi kecemasan sebelum dilakukan pembedahan dengan menggunakan alternative intervensi terapi relaksasi otot progresif dalam upaya penurunan kecemasan pasien *pre sectio caesarea*.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, dan Pasien *Pre Sectio Caesarea*

TANJUNGKARANG HEALTH POLYTECHNIC
MAJOR OF NURSING
NERS PROGRAME STUDY
Final Professional Nurse Report, August 2023

Alya Nabila

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
TO ANXIETY OF PRE SECTIO CAESAREA PATIENTS AT
BHAYANGKARA HOSPITAL LAMPUNG REGIONAL POLICE IN 2023**

xvii + 65 pages, 5 tables, 10 pictures, 1 chart, 10 attachment

ABSTRACT

Anxiety in pre-sectio caesarea patients occurs because patients experience fear of the possibility of pain after surgery, fear of physical changes, and fear of death. In such conditions nurses have an important role to provide nursing care to patients with anxiety diagnoses in order to reduce or overcome these complaints. One technique to reduce anxiety is progressive muscle relaxation technique therapy. The purpose of this study was to determine the anxiety score before and after the intervention was given and the effectiveness of the progressive muscle relaxation technique intervention. This research was conducted at Bhayangkara Polda Lampung Hospital. This research uses a descriptive method with a case study approach. Presentation of data is presented in a narration accompanied by verbal expressions from the subject of the case study as supporting data. The results of this study were that after practicing progressive muscle relaxation techniques for 2 days with a duration of 5-20 minutes which were carried out once a day, patients said anxiety was reduced in the non-anxious range. It can be concluded that the provision of progressive muscle relaxation therapy interventions can have an effect on reducing anxiety in pre-sectio caesarea patients. Researchers suggest hospitals to provide information and teach how to deal with anxiety before surgery by using alternative progressive muscle relaxation therapy interventions in an effort to reduce anxiety in pre-sectio caesarea patients.

Key words: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Anxiety, and Pre Sectio Caesarea Patients