

KARYA ILMIAH AKHIR

**LITERATURE REVIEW: PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP ANSIETAS**



KEPERAWATAN JIWA KOMUNITAS

ENGLI ASWADEYA, S.Kep

1941312020

Dosen Pembimbing:

- 1. Ns. Rika Sarfika, S.Kep, M.Kep**
- 2. Ns. Bunga Permata Wenny, S.Kep, M.Kep**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2020

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
AGUSTUS 2020**

Nama : Enggli Aswadeya

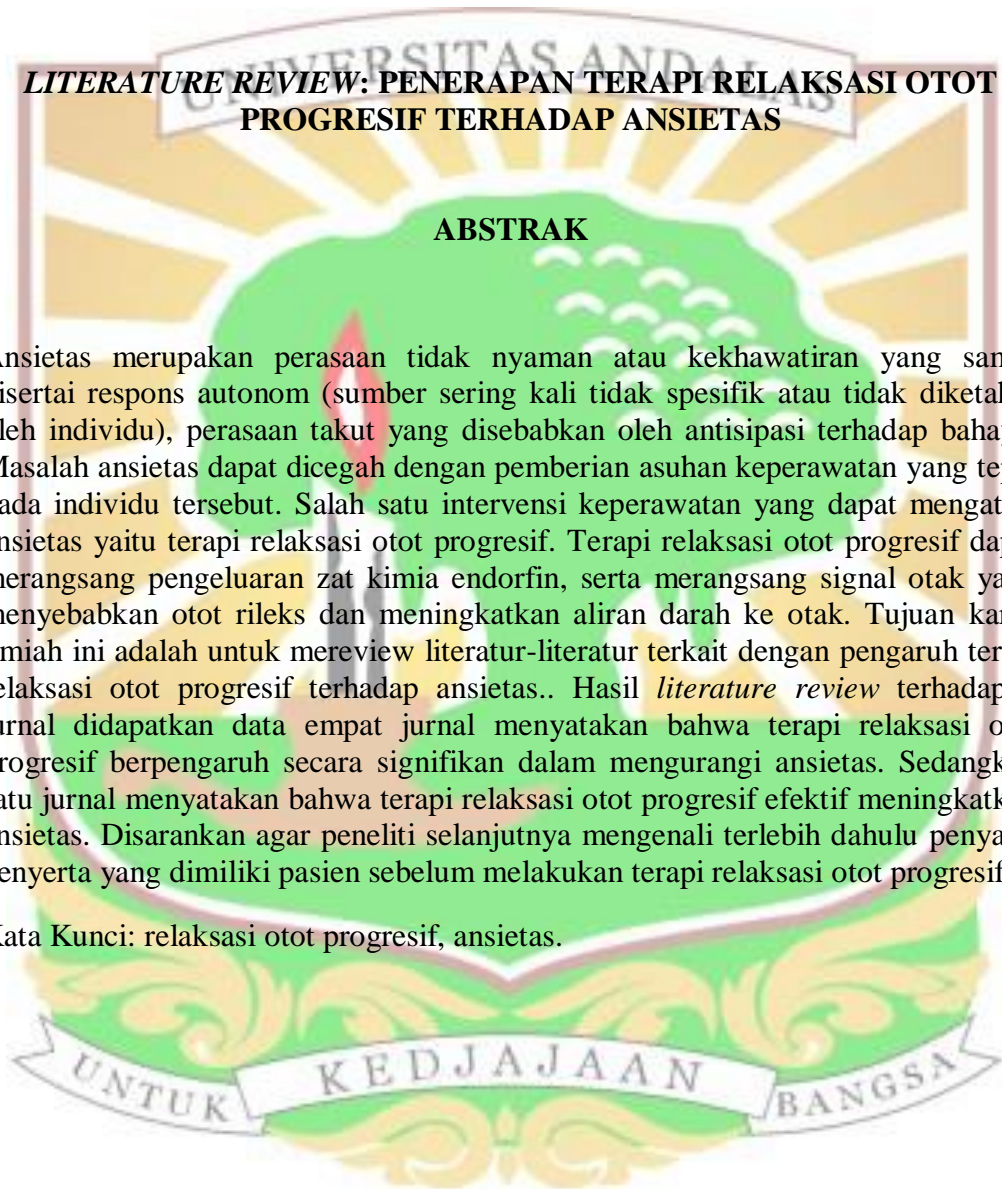
No. Bp : 1941312020

**LITERATURE REVIEW: PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP ANSIETAS**

ABSTRAK

Ansietas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Masalah ansietas dapat dicegah dengan pemberian asuhan keperawatan yang tepat pada individu tersebut. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat mengatasi ansietas yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif dapat merangsang pengeluaran zat kimia endorfin, serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak. Tujuan karya ilmiah ini adalah untuk mereview literatur-literatur terkait dengan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap ansietas.. Hasil *literature review* terhadap 5 jurnal didapatkan data empat jurnal menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi ansietas. Sedangkan satu jurnal menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif meningkatkan ansietas. Disarankan agar peneliti selanjutnya mengenali terlebih dahulu penyakit penyerta yang dimiliki pasien sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: relaksasi otot progresif, ansietas.



FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

AUGUST 2020

Name : Enggli Aswadeya

No. Bp : 1941312020



**LITERATURE REVIEW: APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION THERAPY TO ANXIETY**

ABSTRACT

Anxiety is a vague feeling of discomfort or worry with an autonomic response (the source is often not specific or unknown to the individual), a feeling of fear caused by the anticipation of danger. The problem of anxiety can be prevented by providing the individual with appropriate nursing care. One of the nursing interventions that can overcome anxiety is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation therapy can stimulate the release of endorphins and stimulate brain signals that cause muscles to relax and increase blood flow to the brain. The purpose of this study was that students were able to apply progressive muscle relaxation therapy nursing care to anxiety in Mrs. M with hypertension. And students were able to do literature review: the application of progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety in hypertensive patients. The results of the literature review on 5 journals obtained data from four journal stating that progressive muscle relaxation therapy has a significant effect in reducing anxiety. Meanwhile, one journal states that progressive muscle relaxation therapy is effective in increasing anxiety. It is recommended that further researchers identify the diseases of the patient has before undertaking progressive muscle relaxation therapy.

Keywords: *progressive muscle relaxation, anxiety.*