

KARYA ILMIAH AKHIR

ASUHAN KEPERAWATAN PADA Nn. A DENGAN PENERAPAN *THOUGHT STOPPING THERAPY* DAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENGURANGI ANSIETAS MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2020

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
OKTOBER 2020

Nama : Mia Aulia Rahim, S. Kep

No. Bp : 1941313007

Asuhan Keperawatan pada Nn. A dengan Penerapan *Thought Stopping Therapy*
dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk mengurangi Ansietas

UNIVERSITAS ANDALAS

ABSTRAK

Penyusunan skripsi merupakan salah satu stressor yang dialami mahasiswa baik stressor dalam diri mahasiswa maupun dari luar. Sebanyak 51,5% mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami ansietas (Livana dkk, 2018). Gambaran tanda dan gejala ansietas pada mahasiswa dalam menyusun skripsi mayoritas menunjukkan gejala perasaan ansietas (ansietas), gejala urogenital (tidak dapat menahan kencing), gejala somatik (merasa lelah), gangguan kecerdasan (sukar berkonsentrasi), gejala somatik (sakit dan nyeri otot) dan gejala gastrointestinal (penurunan berat badan). Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan asuhan keperawatan jiwa secara komprehensif pada Nn. A dengan penerapan *Thought Stopping Therapy* dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk mengurangi ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi. Terapi *thought stopping* berfokus pada hal-hal untuk mengurangi pikiran otomatis negatif yang mengganggu, pikiran yang membuat cemas atau pikiran yang tidak diinginkan sedangkan terapi PMR berfokus untuk mengatasi respon fisiologis pasien dengan cara menurunkan ketegangan pada otot-otot sehingga menjadi lebih rileks. Alat ukur untuk tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner pertanyaan dan untuk mengukur tingkat ansietas menggunakan skala HARS (Hamilton Rating Scale For Anxiety). Hasil dari studi kasus didapatkan, adanya penurunan ansietas pada Nn. A dari ansietas sedang (skor 24) menjadi ansietas ringan (skor 14). Diperapkan penerapan ini dapat menjadi dasar pelaksanaan teknik *thought stopping* dan *progressive muscle relaxation* untuk mengurangi ansietas

Kata Kunci : Ansietas, *thought stopping therapy*, *progressive muscle relaxation*

UNTUK

KEDAJARAN

BANGSA

**NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
OCTOBER 2020**

**Name : Mia Aulia Rahim
Student Number : 1941313007**

*Nursing Care at Ms. A with the Application of Thought Stopping Therapy
and Progressive Muscle Relaxation to Reduce anxiety
Students in Writing Thesis*

ABSTRACT

Thesis is one of the stressors experienced by students, both internal and external stressors. As many as 51.5% of final semester students who are completing their thesis experience anxiety (Livana et al. 2018). The description of signs and symptoms of anxiety in students in preparing their thesis shows the majority of symptoms of anxiety (anxiety), urogenital symptoms (unable to hold urine), somatic symptoms (feeling tired), intelligence disorders (difficulty concentrating), somatic symptoms (muscle aches and pains) and gastrointestinal symptoms (weight loss). The purpose of this study was to provide comprehensive mental nursing care to Ms. A with the application of Thought Stopping Therapy and Progressive Muscle Relaxation to reduce student anxiety in writing theses. Thought stopping therapy focuses on things to reduce distracting negative automatic thoughts, thoughts that make you anxious or unwanted thoughts while PMR therapy focuses on addressing the patient's physiological response by reducing tension in the muscles so that they become more relaxed. The measuring tool for the level of knowledge uses a questionnaire with 9 questions and to measure the level of anxiety using the HARS scale (Hamilton Rating Scale For Anxiety). The results of the case study showed that there was a decrease in client anxiety from moderate anxiety (score 24) to mild anxiety (score 14). This study is expected that this paper could be basic for health care services to apply the technique of thought stopping and progressive muscle relaxation to reduce anxiety.

Keywords: anxiety, thought stopping therapy, progressive muscle relaxation