

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA Ny. L DENGAN PENERAPAN
EVIDENCE-BASED NURSING TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF UNTUK MENGURANGI ANSIETAS**



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

2020

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

OKTOBER 2020

Nama : Rahmi Oktavianda, S. Kep

No. BP : 1941313014

Asuhan Keperawatan pada Lansia Ny. L dengan Penerapan *Evidence-Based Nursing*
Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Ansietas Akibat Stroke

ABSTRAK

Ansietas dan depresi merupakan gangguan psikologis yang sering dialami pasien stroke fase akut yang disebabkan oleh gangguan serebral atau merupakan reaksi psikologis. Pasien yang mengalami stress dan ansietas juga mengalami peningkatan tekanan darah dan denyut nadi, sehingga pendekatan yang dilakukan adalah terapi non farmakologis dan terapi farmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologis adalah teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi dapat mempengaruhi hipotalamus dan syaraf parasimpatis untuk menurunkan tekanan darah, metabolisme, respirasi mengurangi pemakaian oksigen dan ketegangan otot. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan ansietas dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas klien. Metode yang digunakan adalah studi kasus berdasarkan *evidence-based nursing*. Pelaksanaan studi kasus dimulai pada tanggal 21 September – 6 Oktober. Penerapan teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 10 hari setiap pagi dan malam. Pengukuran skala kecemasan diukur sebelum dilakukan intervensi dan hari ke-10 setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif. Alat ukur untuk mengukur ansietas menggunakan GAS (*geriatric anxiety scale*). Hasil dari studi kasus didapatkan penurunan ansietas (skor 45) menjadi ansietas ringan (skor 20) setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Saran dari laporan ini adalah agar dapat menjadikan teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi komplementer dalam mengatasi ansietas pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : ansietas, hipertensi, teknik relaksasi otot progresif

Daftar Pustaka : 56 (2008-2020)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
OCTOBER 2020

Name : Rahmi Oktavianda, S. Kep
No. BP : 1941313014

Nursing Care for the Elderly Ny. L with the Application of Evidence-Based Nursing
Progressive Muscle Relaxation Techniques to Reduce Anxiety Due to Stroke

ABSTRACT

Anxiety and depression are psychological disorders that are often experienced by patients with acute phase strokes that are caused by cerebral disorders or are psychological reactions. Patients who experience stress and anxiety also experience an increase in blood pressure and pulse rate, so the approach taken is non-pharmacological therapy and pharmacological therapy. One of the non-pharmacological approaches is the progressive muscle relaxation technique. Relaxation can affect the hypothalamus and parasympathetic nerves to lower blood pressure, metabolism, respiration reduces oxygen consumption and muscle tension. The purpose of this scientific work is to provide nursing care to clients with anxiety by applying progressive muscle relaxation techniques to reduce client anxiety. The method used is a case study based on evidence-based nursing. The case study was conducted on 21 September - 6 October. The application of progressive muscle relaxation techniques is carried out for 10 days every morning and evening. The anxiety score measurement was measured before the intervention and the 11th day after the progressive muscle relaxation intervention was carried out. The measuring instrument for measuring anxiety uses a GAS (geriatric anxiety scale). The results of the case study showed that anxiety decreased (score 45) to mild anxiety (score 20) after being given progressive muscle relaxation techniques. The suggestion of this report is to make progressive muscle relaxation techniques as a complementary therapy in overcoming anxiety in hypertensive patients.

Keywords : anxiety, hypertension, progressive muscle relaxation techniques

Bibliography : 56 (2008-2020)