

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa Di Desa Srinahan Kabupaten Pekalongan

Prihatini Pujiyanti, Aisyah Dzil Kamalah

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl Raya Ambokembang no. 8 Kedungwuni
Pekalongan

Keluarga pasien gangguan jiwa yang merawat pasien mengalami masalah psikososial, salah satu masalahnya adalah Kecemasan. Kecemasan ini dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satu caranya dengan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk menerapkan relaksasi otot progresif pada keluarga pasien gangguan jiwa untuk menurunkan kecemasan. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan kuisioner yaitu Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) untuk menentukan tingkat kecemasan. Kedua pasien pada karya tulis ilmiah ini menunjukkan perubahan setelah melakukan relaksasi otot progresif, yaitu pasien 1 semula mengalami kecemasan sedang, kembali normal kembali atau tidak mengalami kecemasan. Sedangkan pada pasien 2 semula mengalami kecemasan tingkat berat, setelah melakukan relaksasi otot progresif mengalami penurunan kecemasan menjadi tingkat sedang. Dengan demikian, metode relaksasi otot progresif ini mampu menurunkan kecemasan pada keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa.

Kata kunci : Kecemasan, Keluarga Pasien Gangguan Jiwa, Relaksasi Otot Progresif