

ABSTRAK

Azmiati Fuadina, Dyah Putri Aryati

Penerapan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Desa Bugangan Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan

Latar Belakang: Peningkatan angka kejadian kecemasan pada lansia yang terus bertambah menyebabkan kondisi kesehatan semakin menurun dan akan menyebabkan perasaan takut dengan sensasi fisik antara lain nafas pendek jantung berdebar dan nyeri dada.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi *evidence based practice* (EBP). Responden yang digunakan sebanyak tiga responden yang merupakan pasien lansia dengan masalah kecemasan. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah tindakan dengan menggunakan standart operasional prosedur (SOP) teknik relaksasi otot progresif. Studi kasus dilaksanakan pada Juli 2022.

Hasil: Hasil dari penelitian ini didapatkan pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lansia pada pengkajian awal skor tingkat kecemasan Ny.M adalah 21, Ny. W skor tingkat kecemasan adalah 22, dan Ny.S skor tingkat kecemasan adalah 21. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari didapatkan hasil skor tingkat kecemasan Ny. M adalah 20, Ny.W adalah 21, dan Ny.S adalah 20. Ketiga responden menunjukkan adanya penurunan skor tingkat kecemasan pada akhir sesi implementasi.

Simpulan: Hasil studi kasus dapat dijadikan bukti ilmiah yang valid sehingga dapat dijadikan referensi dalam pengaplikasian asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, Lansia