

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KALASAN**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Profesi Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

DHIMAS IKROM FIRMANSYAH
2232030112

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHTAN

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

TAHUN 2023

HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALASAN

Karya Ilmiah Keperawatan ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji
Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad
Yani Yogyakarta

Disusun Oleh:
Dhimas Ikrom Firmansyah
223203112

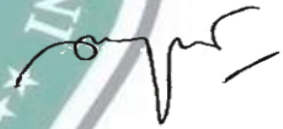
Yogyakarta, 27 Desember 2023
Pembimbing II

Pembimbing I



(Rizqi Wahyu Hidayati, M.Kep)

NIDN: 0529098904



(Sriyati Sipora, S.Kep.,Ns)

NIP: 196908051989112002

HALAMAN PENGESAHAN

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALASAN

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal: Selasa, 02 Januari 2024

Disusun Oleh:

Dhimas Ikrom Firmansyah

223203112

Penguji

(Fajriyati Nur Azizah, Sp, Kep.J)

NIDN :0514058301

Pembimbing 1

(Rizqi Wahyu Hidayati, M.Kep)

NIDN :0529098904

Pembimbing 2

(Sriyati Sipora, S.Kep.,Ns)

NIP :196908051989112002

Mengetahui

Ka prodi Profesi Ners

(Fajriyati Nur Azizah, Sp, Kep.J)

NPP :2009.13.0027

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Dhimas Ikrom Firmansyah
NPM : 223203112
Program Studi : Profesi Ners
Judul Skripsi : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 25 Desember 2023



Dhimas Ikrom Firmansyah

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat beserta karunia-NYA. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan”** Dengan rendah hati peneliti mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada

1. Ida Nursanti, S. Kep., Ns., MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Fajriyati Nur Azizah, M. Kep., Sp. Kep. J, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Rizqy Wahyu Hidayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengoreksi dan memberikan saran serta masukan terhadap penyusunan KIAN.
4. Sriyati Sipora, S. Kep., Ns, selaku pembimbing klinik yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan karya ilmiah ini
5. Fajriyati Nur Azizah, M. Kep., Sp. Kep. J, Selaku penguji yang sudah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan saran dan arahan dalam penyusunan karya ilmiah ini
6. Kepada orang tua saya yang selama ini selalu memberikan dukungan dan semangat serta doa yang tak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Teman-teman Profesi Ners Unjani Angkatan xx selaku rekan seperjuangan dalam menempuh Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Prodi Keperawatan.
8. Selaku responden Tn.N dan Ny.J yang telah berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan khususnya Keperawatan

Yogyakarta, 25 Desember 2023
Peneliti,



Dhimas Ikrom Firmansyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xi
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Judul	1
B. Latar Belakang	1
C. Tujuan Penulisan	4
D. Manfaat	4
E. Teknik Pengumpulan Data	5
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. Konsep Lanjut Usia	6
1. Definisi Lanjut Usia	6
2. Proses dan teori menua	6
3. Klasifikasi lanjut usia	8
4. Karakteristik Lanjut Usia	9
5. Tipe - tipe lanjut usia	9
6. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia	9
7. Masalah Kesehatan yang terjadi pada lanjut usia	11
B. Konsep Ansietas	14
1. Pengertian Ansietas	14

2. Rentang respon	15
3. Tanda dan Gejala Ansietas	16
4. Penyebab Ansietas	17
5. Penatalaksanaan Ansietas	18
C. Konsep Relaksasi Otot Progresif (ROP)	19
1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif (ROP)	19
2. Manfaat Relaksasi Otot Progresif (ROP)	19
3. Psikopatologi Relaksasi Otot Progresif (ROP)	20
4. Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif	20
D. Konsep Asuhan Keperawatan Kecemasan Pada Pasien ansietas	23
1. Pengkajian	23
BAB III TINJAUAN PUSTAKA	35
A. Identitas Klien	35
B. Keluhan Utama	35
C. Penampilan Umum dan Perilaku Motorik	35
D. Keluarga	36
E. Riwayat Sosial	38
F. Analisa Data	44
G. Rencana Keperawatan	47
H. Implementasi Dan Evaluasi Keperawatan	51
BAB IV TEKNIK Pencarian Jurnal Dan Analisis Jurnal	63
A. Cara Mencari Jurnal	63
B. Resume Jurnal	64
C. Jurnal Pembeding	68
D. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus	73
BAB V PEMBAHASAN	78
A. Analisa Data Pengkajian	79
B. Diagnosa Keperawatan	81
C. Intervensi Keperawatan	81
D. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	82
BAB VI PENUTUP	88

A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	97

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Rentang Respon Kecemasan.....	16
Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan.....	32
Tabel 4. 1 Jurnal Pembanding.....	68
Tabel 4. 2 Standar Operasional Prosedur.....	74
Tabel 5. 1 Pretest Posttest Item HARS Tn. N.....	79
Tabel 5. 2 Pretest dan Posttest item HARS Ny. J.....	80

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2. 1 gerakan 1 dan 2</u>	21
<u>Gambar 2. 2 gerakan 3</u>	21
<u>Gambar 2. 3 gerakan 5,6, 7 & 8</u>	22
<u>Gambar 2. 4 Gerakan 9,10,11 & 12</u>	22
<u>Gambar 2. 5 Gerakan 13 dan 14</u>	23
<u>Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal Dengan Keyword</u>	64
Gambar 4.2 Skor Hars.....	74
Gambar 5. 1 Gamabaran Umum Klien	79
Gambar 5. 2 Skor HARS.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 2 Etik Penelitian.....	99
Lampiran 3 Informed Consent.....	100
Lampiran 4 Skor HARS	101
Lampiran 5 Skor MMSE Tn. N.....	105
Lampiran 6 Skor MMSE Ny. J	106
Lampiran 7 Dokumentasi Intervensi.....	107
Lampiran 8 Leaflet ROP	108
Lampiran 9 Daftar Kunjungan	109
Lampiran 10 Hasil Plagiarisme.....	110