

# **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI PROGRESIF OTOT PADA PASIEN LANSIA DENGAN ANSIETAS**

Ary ardiantoro

Program Studi DIII keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

## **Abstrak**

**Latar belakang :**kecemasan lansia merupakan salah satu masalah kejiwaan yang timbul pada seseorang yang berusia lanjut dimana usia akan mengalami banyak penurunan fisik maupun psikis seperti pasien merasa takut dan gelisah pada sesuatu yang sebenarnya belum terjadi yang ditimbulkan dari banyak faktor dan mempunyai dampak bagi kesehatan pasien itu sendiri. Hal itu dapat menyebabkan timbulnya masalah baru yang dapat ditimbulkan.Oleh karena itu tujuan studi kasus ini untuk mengetahui keefektifan penerapan terapi relaksasi progresif otot pada tingkat kecemasan pada pasien lansia dengan gangguan ansietas.

**Metode :**Penulisan ini merupakan jenis penulisan deskriptif. Dengan wawancara langsung kepada pasien dan Pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner intrumen (*HRS-A*).

**Hasil :**Penerapan prosedur terapi relaksasi progresif otot pada pasien lansia dengan masalah ansietas terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas dengan menggunakan penilaian skala dari kuisisioner intrumen (*HRS-A*) yang ditandai adanya penurunan dengan skor awal 24 yang termasuk pada kategori ansietas sedang menjadi kategori ringan dengan skor akhir 14.

**Simpulan :**Prosedur terapi relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi dalam penurunan tingkat ansietas yang diderita pasien dari kategori ansietas sedang menjadi kategori ringan.

**Kata kunci :** Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Kecemasan, Ansietas Lansia

## **IMPLEMENTATION OF THERAPY PROGRESSIVE MUSCLE ADVANCED THERAPY PATIENTS WITH ANSIETAS BURNED**

Ary ardiantoro

Study Program Of Nursing DIII Faculty Of Nursing University Of Islam  
Sultan Agung Semarang

***ABSTRACT***

**Background:** elderly anxiety is one of the psychiatric problems that arise in an elderly person where the age will experience much physical and psychic deterioration as the patient feels fear and anxiety at something that has not happened which is caused by many factors and has an impact on the patient's health own. It can lead to new problems that can arise. It is therefore the purpose of this case study to determine the effectiveness of the application of progressive relaxation muscle therapy at anxiety levels in elderly patients with anxiety disorders.

**Method:** This writing is a type of descriptive writing. With direct interviews to patients and Data collection using an instrumentary questionnaire (HRS-A).

**Results:** The application of progressive muscle relaxation therapy procedures in elderly patients with anxiety problems was shown to decrease anxiety levels by appraising the scale of the instrumentic questionnaire (HRS-A) which was marked by a decrease with initial 24 scores included in the moderate ansietas category into the light category with score end 14.

**results:** Procedures for progressive muscle relaxation therapy may affect the decreased level of anxiety suffered by patients from the category of moderate anxiety into a mild category.

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation Therapy, Anxiety Level, Anxiety Elderly