



Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Fraktur Di Ruangan Edelweis Rsud Arifin Achmad Pekanbaru

Rico Febrianto¹, Muhammad Nurman², Riani³

^{1,2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Januari, 29, 2024
Revised: Januari, 29, 2024
Available online: Januari, 29, 2024

KEYWORDS

Fraktur, terapi proressive muscle relaxation

CORRESPONDENCE

E-mail: ricopebrianto00@gmail.com
No. Tlp : +6283181180059

A B S T R A C T

According to The Global Status Report On Road Safety, the number of people who die due to traffic accidents is 1.35 million every year. Road traffic injuries are now the leading cause of death in people aged 5 to 29 years. A fracture is a condition where a bone breaks repeatedly, determined based on the type and extent. Fractures can result from direct blows, crushing forces, sudden twisting movements, and even excessive muscle contractions. The nursing action taken to reduce anxiety in this study was to teach patients to carry out Progressive Muscle Relaxation Therapy. Progressive Muscle Relaxation is a relaxation therapy that involves tightening and relaxing the muscles in one part of the body at a time to create a feeling of physical relaxation. This research aims to find out how nursing care is for Mr. S with post-ORIF surgery for indications of a femur fracture through Progressive Muscle Relaxation therapy to reduce anxiety in the Edelweis room at Arifin Achmad Hospital Pekanbaru, this research was conducted on May 8 2023. The results of the study showed a reduction in anxiety due to post-ORIF surgery for indications of a femur fracture. It is hoped that respondents who experience anxiety can provide Progressive Muscle Relaxation techniques to reduce anxiety in clients after ORIF surgery for indications of a femur fracture.

A B S T R A K

Menurut The Global Status Report On Road Safety, jumlah orang yang meninggal karena kecelakaan lalu lintas berjumlah 1,35 juta setiap tahunnya. Cedera lalu lintas jalan sekarang menjadi penyebab utama kematian pada orang berusia 5 hingga 29 tahun. Fraktur adalah keadaan patahnya tulang berulang kali dengan ditentukan berdasarkan jenis dan luasnya. Fraktur bisa diakibatkan dari pukulan langsung, gaya menghancurkan, gerakan memutar secara tiba-tiba, bahkan kontraksi otot yang berlebihan. Tindakan keperawatan yang dilakukan agar bisa menurunkan kecemasan dalam penelitian ini ialah mengajarkan pasien supaya bisa melaksanakan terapi proressive muscle relaxation. Relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi yang melibatkan pengencangan dan relaksasi otot-otot di satu bagian tubuh sekaligus untuk menimbulkan perasaan relaksasi fisik. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Bagaimanakah asuhan keperawatan Pada Tn. S dengan post operasi ORIF atas indikasi fraktur femur melalui terapi *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan kecemasan di ruangan Edelweis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru, penelitian ini dilakukan pada tanggal 08 Mei 2023. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan akibat post operasi orif indikasi fraktur femur. Diharapkan bagi responden yang mengalami kecemasan dapat memberikan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada klien post operasi ORIF atas indikasi fraktur femur.

PENDAHULUAN

Fraktur adalah keadaan patahnya tulang berulang kali dengan ditentukan berdasarkan jenis dan luasnya. Fraktur bisa diakibatkan dari pukulan langsung, gaya menghancurkan, gerakan memutar secara tiba-tiba, bahkan kontraksi otot yang berlebihan. Bahkan jika tulang patah, jaringannya juga akan terkena dampaknya, menyebabkan edema jaringan lunak, pendarahan pada otot dan sendi, dislokasi, dan patah tulang (Rismawan, 2019).

Menurut The Global Status Report On Road Safety, jumlah orang yang meninggal karena kecelakaan lalu lintas berjumlah 1,35 juta setiap tahunnya. Cedera lalu lintas jalan sekarang menjadi penyebab utama kematian pada orang berusia 5 hingga 29 tahun. Beban ini sangat membebani pejalan kaki, pengendara sepeda dan sepeda motor, terutama mereka yang tinggal di negara-negara berkembang. Angka kejadian cedera akibat kecelakaan yang mengganggu aktivitas sehari-hari di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 9,2% (Pailak et al., 2020).

Sesuai data dari SATLANTAS POLRESTA Pekanbaru, terjadi peningkatan jumlah tabrakan kendaraan pada periode 2019-2020. Sebesar 911 kasus kecelakaan lalu lintas ditahun 2019, sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 1.160 kasus yang ditangani oleh RSUD Arifin Achmad. RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau mencatat kasus patah tulang termasuk lima belas penyakit terbanyak. Berdasarkan rekam medis RS Arifin Achmad, angka kejadian fraktur femur ekstremitas bawah dari tahun 2019 hingga tahun 2022 didapatkan sebanyak 82 kasus (RSUD Arifin Achmad, 2022).

Apabila individu mengalami fraktur ekstremitas maka upaya agar bisa dikembalikan struktur dan fungsi tulang menjadi normal

kembali ialah melaksanakan pembedahan. Salah satu jenis pembedahan yang dilakukan yaitu operasi ORIF. Open Reduction Internal Fixation (ORIF) ialah sejenis pembedahan yang melibatkan fiksasi internal yang dilaksanakan apabila fraktur tidak bisa direduksi secara memadai dengan close reduction, agar menjaga posisi fragmen fraktur yang benar. ORIF berfungsi agar bisa menjaga posisi fragmen tulang supaya saling menempel dan tidak bergerak. Fiksasi internal ini berbentuk intramedullary nail, biasa digunakan supaya fraktur tulang panjang tipe transversal (Budi Vitri Rokhima et al., 2022)

Menurut Suratun dkk (2008), masalah yang segera timbul biasanya setelah operasi pada saat penderita sadar dan berbaring diruang perawatan adalah bengkak/edema, nyeri, imobilitas, gerak sendi terbatas, kekuatan otot menurun, ujung sendi memendek, warnanya berubah dan berkurangnya kemampuan bergerak serta berjalan akibat bekas luka operasi dan bekas trauma. Selain permasalahan fisik yang disebutkan, penderita pasca operasi seringkali mengalami permasalahan psikologis, khususnya kecemasan (Maisyaroh et al., 2018).

Menurut survei Depkes RI (2013), 15% orang menderita patah tulang dengan stres psikologis berupa kecemasan. Tercatat ada 87% dari 60 penderita fraktur ekstremitas bawah dan menjalani operasi terbuka sehingga merasa cemas pasca operasi (Riswanto, 2019). Kecemasan merupakan reaksi atau perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan, oleh karena itu seringkali disertai dengan gejala fisiologis (Siregar et al., 2022).

Penderita patah tulang atau luka yang sedang dalam masa penyembuhan akan mengalami gejala kecemasan yang berbeda-beda tergantung tingkat kecemasannya. Penderita patah tulang

merasa khawatir jika tidak ditangani akan menyebabkan masalah psikologis. Kemarahan yang tidak dapat diungkapkan diproyeksikan ke dalam diri sendiri dan menimbulkan perasaan putus asa yang bertahan lama. Seseorang bisa melaksanakan dan menjalani peran pribadi, sosial, dan profesionalnya dalam mengatasi kecemasan tersebut. Perawat juga harus mengambil langkah yang tepat dalam mengatasi kecemasan pasiennya (Lestari, 2015).

Kecemasan yang berat akan mempengaruhi hipotalamus dan menimbulkan dua mekanisme yang berbeda. Kecemasan dapat timbul karena diagnosis penyakit yang parah dan mungkin mengancam jiwa dan adanya gejala yang tidak menyenangkan misalnya rasa mual, sakit dan kelelahan (Safitri et. al., 2018). Relaksasi otot progresif (PMR) adalah suatu metedo utuk membantu menurunkan tegangan otot sehingga tubuh menjadi rileks (Nurman, 2017).

Tindakan keperawatan yang dilakukan agar bisa menurunkan kecemasan dalam penelitian ini ialah mengajarkan pasien supaya bisa melaksanakan terapi *Progressive Muscle Relaxation*. Relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi yang melibatkan pengencangan dan relaksasi otot-otot di satu bagian tubuh sekaligus untuk menimbulkan perasaan relaksasi fisik. Teknik relaksasi otot progresif ialah suatu proses yang bertujuan untuk memfasilitasi ketegangan bahkan relaksasi otot sehingga bisa menghasilkan sensasi yang berbeda-beda. Tujuan dari terapi proressive muscle relaxation ialah untuk mengurangi ketegangan otot, nyeri leher, dan bahkan nyeri punggung. Teknik terapi proressive muscle relaxation ini bisa menambah konsentrasi dan stamina, meningkatkan kemampuan mengendalikan kecemasan dan stres, serta

mengurangi insomnia, kelelahan, kejang otot, dan depresi yang dialaminya (Sudaryanti et al., 2023). Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada Tn. S berusia 27 tahun dengan Post Op ORIF Fraktur femur ekstremitas bawah, didapatkan data pasien mengatakan cemas dengan keadaannya saat ini, nilai dari kuesioner HARS didapatkan nilai 24, pasien mengatakan nyeri dan lemah pada kaki kanan, pasien mengeluh sulit bergerak, pasien mengatakan kaki kanannya belum bisa digerakkan aktif untuk beraktivitas dikarenakan +1 hari post op ORIF.

Berdasarkan hal ini peneliti tertarik untuk menerapkan (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) untuk menurunkan kecemasan pada asuhan keperawatan Tn. S fraktur femur ekstremitas bawah di Ruang Edelweis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru.

ILUSTRASI KASUS

Adapun uraian kasus pada asuhan keperawatan pada Tn. S dengan post operasi orif atas indikasi fraktur femur melalui terapi *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* untuk menurunkan kecemasan di ruangan edelweis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru sebagai berikut:

1. Pengkajian

a. Informasi Pasien

Pengkajian ini dilakukan pada 08 Mei 2023 dilanjutkan dengan perumusan diagnosa keperawatan, intervensi sesuai masalah keperawatan, implementasi dan evaluasi di Ruang Edelweis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru.

Klien berinisial Tn. S, umur 27 tahun, pendidikan terakhir Sarjana (S1), beragama islam, klien beralamat di Pekanbaru. Pada saat dilakukan pengkajian klien mengeluh

cemas, susah untuk tidur, sering terbangun saat tidur, pasien mengeluh cemas dengan kondisi kakinya tentang masa depannya. Setelah di bagikan kuesioner HARS di dapatkan score 24 (ansietas sedang). Pasien juga mengeluh nyeri pada luka bekas operasi menjalar ke pinggul yang terasa ngilu seperti ditusuk – tusuk, nyeri yang dirasakan klien hilang timbul apalagi saat bergerak.

Klien mengatakan sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali, sehingga jam tidur klien tidak teratur. Klien juga mengatakan tidak puas dengan tidurnya karena sakit dan nyeri pada bagian luka operasi yang dirasakan klien, jumlah jam tidur klien hanya sekitar 5 jam/hari.

b. Temuan Klinis.

Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik, didapatkan hasil pemeriksaan tanda – tanda vital klien yaitu TD : 111/70 mmHg, N : 110x/menit, RR : 20x/menit, S : 36,5 C, BB : 80 kg, TB : 186 cm. hasil pemeriksaan radiologi didapatkan pasien terpasang ORIF pada os femur dekstra, masih tampak fraktur femur dextra, tidak tampak dislokasi, sela dan permukaan sendi normal dan tidak tampak lesi litik destruktif, tidak tampak soft tissue swelling, trabekulasi tulang baik, caput femur berada di fossa acetabulum, facies articularis licin, hip joint tak tampak menyempit maupun melebar.

2. Nursing Care Plan atau Asuhan Keperawatan

Rencana tindakan keperawatan yang peneliti angkat untuk mengatasi masalah keperawatan pada Tn. S yaitu :

a. Ansietas berhubungan dengan npost operasi ORIF

Tujuan : Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan tingkat kecemasan menurun dengan kriteria hasil :

- Perilaku gelisah tidak ada
- Perilaku tegang tidak ada
- Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi tidak ada
- Konsentrasi membaik
- Pola tidur membaik

1) Rencana tindakan keperawatan yang akan disusun untuk Tn. S yaitu dengan terapi relaksasi

a) Observasi

- i) Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif
- ii) Identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan
- iii) Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya
- iv) Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan
- v) Monitor respons terhadap terapi relaksasi.

b) Terapeutik

- i) Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan

- ii) Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi
- iii) Gunakan pakaian longgar
- iv) Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama
- v) Gunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau Tindakan medis lain, jika sesuai
- c) Edukasi
 - i) Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (otot progresif)
 - ii) Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih
 - iii) Anjurkan mengambil posisi nyaman
 - iv) Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
 - v) Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih
 - vi) Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (relaksasi otot progresif)

3. Implementasi Asuhan Keperawatan

a. Hari Pertama

Implementasi dilakukan pada tanggal 09 Mei 2023 pukul 10.00 WIB, yaitu mengkaji tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS, respon klien mengatakan cemas dengan kondisinya, kesulitan untuk tidur dan terbangun saat tidur. Sedangkan data objektifnya klien tampak gelisah, skor

kuesioner HARS didapatkan 24 poin dan frekuensi nadi 110x/menit.

Selanjutnya peneliti memberikan posisi yang nyaman pada klien dan memberikan teknik relaksasi otot progresif selama 15 menit yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan. Setelah dilakukan teknik relaksasi progresif didapatkan hasil dengan data subjektif klien mengatakan cemasnya berkurang. Sedangkan data objektifnya klien tampak lebih rileks dan hasil kuesioner HARS turun menjadi 21 (ansietas sedang) serta frekuensi nadi 90x/menit.

b. Hari Kedua

Implementasi kunjungan hari kedua pada tanggal 10 Mei 2023 pukul 10.00 WIB yaitu, mengkaji cemas yang dialami klien, memberikan posisi yang nyaman pada klien dan peneliti melakukan kembali teknik relaksasi otot progresif selama 15 menit yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan. Setelah dilakukan teknik relaksasi oto progresif didapatkan hasil dengan data subjektif klien mengatakan cemasnya semakin berkurang, dan klien mengatakan sedikit puas dengan tidurnya semalam. Sedangkan data objektifnya klien tampak lebih rileks, jam tidur klien bertambah menjadi 6 jam/hari dan hasil HARS turun menjadi 18 poin (ansietas ringan) serta frekuensi nadi di 84x/menit.

c. Hari Ketiga

Implementasi kunjungan hari ketiga dilakukan pada tanggal 11 Mei 2023 pukul 10.00 WIB yaitu, mengkaji kecemasan yang dialami klien, Tn. S mengatakan cemasnya berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif

kemaren. Selanjutnya peneliti memberikan posisi yang nyaman pada klien, dan menerapkan kembali teknik relaksasi otot progresif selama 15 menit yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan klien. Setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan hasil dengan data subjektif klien mengatakan cemasnya berkurang dan merasa puas dengan tidurnya semalam. Sedangkan data objektifnya klien tampak lebih rileks dan hasil kuesioner HARS menjadi 14 poin serta frekuensi nadi 78x/menit. Selanjutnya peneliti mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi otot progresif pada pasien dan keluarga Tn. S supaya bisa dilakukan secara mandiri.

4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

a. Hari Pertama

Evaluasi hari pertama pada tanggal 09 Mei 2023 pada pukul 10.30 WIB dengan diagnosa ansietas dan didapatkan hasil evaluasi, sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan data subjektif klien mengatakan cemas dengan kondisi tentang saat ini dan masa depannya, klien mengatakan sering kesulitan untuk tidur dan terbangun saat tidur, dengan data objektif klien tampak gelisah, skor HARS 24, frekuensi nadi 110x/menit dan jam tidur hanya 5 jam/hari. Setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif klien tampak lebih rileks dan skor HARS 21 (sedang). Analisa hasil evaluasi masalah kecemasan pada klien belum teratasi dan rencana tindakan intervensi selanjutnya yaitu mengkaji ansietas dan menerapkan kembali teknik relaksasi otot progresif.

b. Hari Kedua

Evaluasi hari kedua pada tanggal 10 Mei 2023 pada pukul 10.30 WIB didapatkan evaluasi subjektif setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif klien mengatakan cemasnya sudah sedikit berkurang dengan data objektif klien tampak lebih rileks dan skor HARS 18 (ringan). Analisa evaluasi masalah ansietas pada klien belum teratasi dan rencana tindakan intervensi selanjutnya yaitu mengkaji ansietas dan menerapkan kembali teknik relaksasi otot progresif.

c. Hari Ketiga

Evaluasi hari ketiga pada tanggal 11 Mei 2023 pada pukul 10.30 WIB didapatkan evaluasi subjektif setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif klien mengatakan cemasnya berkurang dengan data objektif klien tampak lebih rileks dengan skor HARS 14 (ringan). Analisa evaluasi masalah ansietas pada klien teratasi dan rencana tindakan intervensi selanjutnya yaitu menganjurkan klien dan keluarga Tn. S untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri.

PEMBAHASAN

Peneliti akan membahas tentang aplikasi jurnal pemberian asuhan keperawatan pada Tn. S dengan post operasi ORIF atas indikasi fraktur femur melalui terapi *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* untuk menurunkan kecemasan di ruang edelweis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru yang dilakukan pada tanggal 08 Mei 2023.

1. Pengkajian

Pada saat pengkajian peneliti telah mengumpulkan beberapa data terkait Tn. S

yang mana pengumpulan data ini dilakukan pada tanggal 08 Mei 2023 dengan cara observasi, wawancara dan melakukan pemeriksaan fisik. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa pada saat pengkajian Tn. S pasien mengatakan cemas dengan keadaannya saat ini, nilai dari kuesioner HARS didapatkan nilai 24, pasien mengatakan nyeri dan lemah pada kaki kanan, pasien mengeluh sulit bergerak, pasien mengatakan kaki kanannya belum bisa digerakkan aktif untuk beraktivitas dikarenakan +1 hari post op ORIF. Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan hasil TD : 111/70mmHg, N: 110x/menit, RR: 20x/menit, S : 36,5°C, BB : 80kg, dan TB: 186 cm.

Berdasarkan data diatas tidak terdapat kesenjangan teori dengan kenyataan yang ditemukan pada Tn. S pada saat post operasi ORIF, keadaan setelah operasi inilah yang akan menyebabkan pasien mengalami kecemasan sehingga penyembuhan luka post operasi ORIF atas indikasi fraktur menjadi terganggu (Siregar et al., 2022). Pemulihan patah tulang merupakan suatu proses penyembuhan patah tulang yang dimulai sejak patah tulang terjadi sebagai bagian dari upaya tubuh untuk memperbaiki kerusakan pada tubuh. Penyembuhan luka memerlukan masa pemulihan yang lain. Proses ini bisa memakan waktu berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan, tergantung jenis, lokasi, dan tingkat keparahan patah tulangnya.

Dalam melakukan pengkajian keperawatan, tidak ditemukan hambatan karena klien kooperatif dan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan secara teoritis pada pasien fraktur femur adalah sebagai berikut :

- a. Nyeri akut
- b. Gangguan integritas kulit
- c. Gangguan mobilitas fisik
- d. Resiko infeksi
- e. ansietas

Selanjutnya diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kasus adalah sebagai berikut :

- a. Ansietas
- b. Nyeri akut
- c. Gangguan mobilitas fisik

Penentuan diagnosa ini didapatkan dari hasil pengkajian ditemukan tanda dan gejala ansietas yaitu klien tampak gelisah dan memiliki gangguan istirahat tidur, klien tampak meringis menahan nyeri, kekuatan otot ekstremitas bawah 2, pergerakan sendi terbatas dan segala kebutuhan klien dibantu oleh keluarga.

Tindakan ataupun proses pengurangan ansietas adalah reduksi kecemasan. Mengurangi kecemasan meliputi membantu penderita mengembangkan penilaian obyektif, memberikan informasi yang akurat mengenai diagnosis dan pengobatan, mendorong pasien untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain, dan mendukung pasien untuk bisa mengidentifikasi reaksi positif dalam diri, mendorong pasien untuk mengungkapkan perasaan atau ketakutannyaketakutannya secara lisan. Implementasi keperawatan yang dilaksanakan agar mengurangi kecemasan menurut (Rihiantoro, dkk, 2019) antara lain mengajarkan penderita supaya melaksanakan teknik relaksasi otot progresif (Rihiantoro, et al, 2019).

3. Intervensi keperawatan

Tindakan asuhan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan klien bisa menurunkan tingkat

kecemasannya melalui cara rencana asuhan keperawatan meliputi :

Observasi : identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif, identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu sebelum dan sesudah latihan, monitor respons terhadap terapi relaksasi.

Terapeutik : ciptakan lingkungan tenang tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruangan, jika memungkinkan.

Edukasi : jelaskan tujuan, manfaat, batasan dan jenis relaksasi yang tersedia (relaksasi otot progresif), anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik relaksasi otot progresif agar mengurangi kecemasan.

Intervensi keperawatan ini sesuai dengan penelitian (Lestari, 2019), dimana intervensi yang diberikan pada penderita post operasi ORIF atas indikasi fraktur femur dengan kecemasan salah satunya teknik relaksasi otot progresif berguna agar menurunkan kecemasan. Menurut peneliti tidak ada kesenjangan antar teori dengan kenyataan dilapangan karena tindakan yang dilakukan sejalan dengan penelitian (Mutawalli et al., 2020) dan berdasarkan SIKI PPNI tahun 2018 untuk teori tinjauan pustaka.

4. Implementasi keperawatan

Pada pelaksanaan tindakan keperawatan telah dilakukan dengan rencana yang telah ditetapkan penulis dengan diagnosa kecemasan pada Tn. S dengan post operasi ORIF atas indikasi fraktur femur. Dengan dilakukannya terapi nonfarmakologi dengan cara latihan teknik relaksasi otot progresif yang didapatkan hasil bahwasanya terdapat penurunan tingkat

kecemasan setelah dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif.

Pernyataan ini sesuai dengan penelitian (Mutawalli et al., 2020) bahwa terdapat perubahan yang signifikan terjadi setelah penggunaan teknik relaksasi otot progresif. Menurut asumsi peneliti, penelitian yang dilakukan (Mutawalli et al., 2020) sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwa didapatkan pengaruh terhadap menurunnya tingkat kecemasan setelah dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif.

5. Evaluasi

Evaluasi keperawatan secara teori terdiri dari :

- Verbalisasi kebingungan tidak ada
- Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi tidak ada
- Perilaku gelisah tidak ada
- Perilaku tegang tidak ada
- Konsentrasi membaik
- Pola tidur membaik

Sedangkan evaluasi keperawatan berdasarkan kasus yang sudah dilakukan tindakan keperawatan adalah sebagai berikut :

- Perilaku tegang tidak ada
- Perilaku gelisah tidak ada
- Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi tidak ada
- Konsentrasi membaik
- Pola tidur membaik

Hasil evaluasi subjektif setelah dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif, pasien menyatakan cemasnya telah mulai berkurang dengan data objektif nilai HARS 14 (ringan). Analisis hasil evaluasi masalah kecemasan kepada klien teratasi dan intervensi selanjutnya ialah menganjurkan klien supaya diterapkannya teknik relaksasi otot progresif secara mandiri. Hal ini sesuai dari penelitian (Mutawalli et al.,

2020) bahwasanya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif bagi pasien kecemasan sehingga didapatkan perbedaan yang signifikan antara sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan pada Asuhan keperawatan pada Tn. S dengan post operasi orif atas indikasi fraktur femur melalui terapi *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* untuk menurunkan kecemasan di Ruang Edelweis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru, maka disimpulkan :

1. Dari hasil pengkajian pada Tn. S didapatkan kecemasan yang dirasakan oleh Tn. S ditandai dengan adanya perasaan gelisah, susah untuk memulai tidur dan sering terbangun di saat tidur. Klien tampak gelisah dengan frekuensi nadi 110x/menit dan setelah dibagikan kuesioner HARS di dapatkan skor 24 (kecemasan sedang).
2. Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kasus ada 3 diagnosa dengan diagnosa utama adalah kecemasan berhubungan dengan post operasi ORIF.
3. Intervensi keperawatan yaitu dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan.
4. Implementasi keperawatan yang diberikan sesuai dengan intervensi yang sudah disusun yaitu pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan.
5. Evaluasi keperawatan menunjukkan adanya penurunan kecemasan akibat post operasi orif indikasi fraktur femur.

REFERENSI

- Budi Vitri Rokhima, S., Sari, Y., Rokhima, V., DIII Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, S. (2022). *Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Strategi Manajemen Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi ORIF Di RSUD Setia Budi*. *Journal Of Vocational Health Science*, 1(1), 24–33.
<https://doi.org/10.31884/JOVAS.V1I1.19>
- Kurniawati, E. (2019). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi di RSUD Muhammadiyah Bantul*.
[Http://Poltekkesjogja.Ac.Id](http://poltekkesjogja.ac.id)
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2019). *Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Maisyaroh, S. G., Rahayu, U., & Rahayu, S. Y. (2018). *View Of Tingkat Kecemasan Pasien Post Operasi Yang Mengalami Fraktur Ekstremitas*.
<https://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/view/103/99>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Post Operasi Di RSUD Lombok Tengah*. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44.
<https://doi.org/10.58258/Jisip.V4i3.1155>.
- Nurman, M. (2017). *Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017*. *Jurnal Ners*, 1(2).
- Pailak, H., Widodo, S., Program Studi, M. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Pengajar Universitas Muhammadiyah Semarang, S., & Pengajar Poli Teknik Kesehatan Negeri Semarang, S. (2020). *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Telogorejo Semarang*. *Karya Ilmiah*, 0(0).

[Http://Ejournal.Stikestelogorejo.Ac.Id/Index.php/Ilmukeperawatan/Article/View/171](http://Ejournal.Stikestelogorejo.Ac.Id/Index.php/Ilmukeperawatan/Article/View/171)

- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.26630/Jkep.V14i2.1295>
- Rihiantoro, T., Sri Handayani, R., Made Wahyuningrat, N., Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang, J., & Sakit Dr Hi Abdul Moeloek Provinsi Lampung, R. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.26630/JKEP.V14I2.1295>
- Rismawan, W. (2019). *Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di RSUD Dr.Soekardjo Kota Tasikmalaya*. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1), 51. <https://doi.org/10.36465/JKBTH.V19I1.451>
- Riswanto. (2019). *Bab Ii Tinjauan Pustaka*.
- Safitri, Y., Erlinawati, E., & Apriyanti, F. (2018). *Perbandingan Relaksasi Benson dan Relaksasi Kesadaran Indera terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang Tahun 2018*. *Jurnal Ners*, 2(1).
- Siregar, H. K., Sinaga, W., Batubara, K., Pehopu, I. A., & Yesayas, F. (2022). *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION Techniques Reduces Anxiety In Fracture Recovery Patients At Haji Adam Malik General Hospital*. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(2), 131. <https://doi.org/10.26714/Mki.5.2.2022.131-138>
- Sudaryanti, D., Handayani, F., Muniroh, M., Sulastri, W., Diponegoro, U., Tinggi, S., Kesehatan, I., Bengkulu, S. B., Kunci, K., Nyeri, :, Operasi, P., & Progresif, R. (2023). *Relaksasi Otot Progresif Pada Penatalaksanaan Nyeri Pasien Pasca Operasi*. *Journal Of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 601–609. <https://doi.org/10.31539/JOTING.V5I1.5833>