

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Tugas Akhir, Juni 2025

**Suci Nurwahyuni
24501116**

**Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Ansietas Melalui
Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Kecamatan Payung Sekaki**

Xi + 95 Halaman + 1 Skema + 6 Tabel + Gambar + 8 Lampiran

ABSTRAK

Ansietas merupakan perasaan tidak menentu yang disertai dengan perasaan lemah tak berdaya disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas serta kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang. Salah satu terapi yang bisa diberikan pada lansia dengan masalah ansietas adalah terapi relaksasi otot progresif. Tujuan terapi relaksasi otot progresif ini untuk memberikan efek yang baik dalam menurunkan rentang cemas. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik *eksprimen* (perlakuan) pada lansia dengan masalah ansietas. Jumlah responden yang dibutuhkan yaitu sebanyak 2 orang lansia dengan diagnosa keperawatan ansietas. Terapi ini dilakukan selama 3 hari pada tanggal 13-15 Juni 2025, dengan durasi waktu 15-20 menit. Dinilai menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan proses pengujian *pretest* dan *posttest*. Terdapat penurunan signifikan pada skor ansietas semua lansia setelah dilakukan intervensi. Skor rata-rata *pretest* berkisar antara 22-27 (kategori kecemasan sedang), sementara skor *posttest* menurun menjadi 8-13 (kategori tidak ada kecemasan). Ini menunjukkan efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi tingkat ansietas.

Kata Kunci : Lansia, Ansietas , Terapi relaksasi otot progresif
Daftar Pustaka : 30 (2020-2024)

**NERS STUDY PROGRAM
NURSING FACULTY
INSTITUT OF HEALTH SCIENCES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, June 2025

**Suci Nurwahyuni
24501116**

***Nursing Care For The Elderly With Anxiety Problems Through The Application
Of Prgressive Muscle Relaxation Therapy In Payung Sekaki Districh***

Xi + 95 Pages + 1 Schemes + 6 Tables + Figure + 8 Attachments

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of uncertainty accompanied by feelings of weakness and helplessness caused by an unclear situation and emotional conditions that cause discomfort. One therapy that can be given to elderly people with anxiety problems is progressive muscle relaxation therapy. The goal of this therapy is to provide a positive effect in reducing the range of anxiety. The implementation method used is an experimental technique (treatment) on elderly people with anxiety problems. The number of respondents required is two elderly people with a nursing diagnosis of anxiety. This therapy was carried out for three days from June 13-15, 2025, with a duration of 15-20 minutes. Assessments were carried out using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire with a pretest and posttest process. There was a significant decrease in anxiety scores for all elderly people after the intervention. The average pretest score ranged from 22-27 (moderate anxiety category), while the posttest score decreased to 8-13 (no anxiety category). This demonstrates the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in reducing anxiety levels.

Keywords : Elderly, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation Therapy

Bibliography : 30 (2020-2024)