

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

**Penatalaksanaan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien Pre operasi**

**Erika Putri Efendi**

**2022**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** kecemasan merupakan suatu kondisi rasa takut terhadap sesuatu atau was-was Pada seseorang yang mengalami kecemasan berdampak kepada aktifitas sehari-harinya. Orang tersebut dapat terganggu pada psikologi jika kecemasan yang berlebihan, pemenuhan individual juga interaksi sosialnya yang dapat berupa menghindari kontak, menarik diri, dan menghindari kontak. Kecemasan pada pasien pre operasi dapat diatasi dengan Progressive muscle relaxation . **Tujuan :** terapi progressive muscle relaxation dalam ini adalah relaksasi bagaimana cara melakukan penegangan pada tubuh secara perlahan dan bagaimana tubuh dapat rilek secara perlahan. Salah satu relaksasi yang digunakan adalah dengan terapi progressive muscle relaxation yang dapat merilekskan sehingga mampu mengurangi rasa cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi pasien yang mengalami kecemasan pasien pre operasi. **Metode Penelitian :** Desain penelitian menggunakan studi kasus deskriptif. Subjek penelitian dilakukan pada 10 (seperti sebagai participant) dengan pendidikan minimal S1 atau Ners. Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. **Hasil :** Bahwa terapi progressive muscle relaxation efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi . **Kesimpulan dan Saran :** maka diharapkan perawat dapat memberikan terapi farmakologis yaitu terapi Progressive muscle relaxation terhadap kecemasan .

**Penyunting :** Linlin lindsayani ., PhD

**Kata Kunci :** Progressive Muscle Relaxation , Kecemasan