

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Tn. S

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Reducing Anxiety Levels in Mr. S

Gusti Akhmad Riqi Pujianur^{1*}, Dhian Ririn Lestari²

^{1,2}Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Masyarakat yang tinggal di lahan basah cenderung mengalami bencana alam seperti banjir yang cenderung menimbulkan permasalahan jiwa seperti cemas. Cemas merupakan situasi dimana seseorang merasakan emosi dan pengalaman subjektif terhadap sesuatu yang tidak diketahui atau spesifik, karena mengantisipasi adanya bahaya yang memungkinkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman. Kecemasan menyebabkan penurunan konsentrasi atau bahkan gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Seorang yang cemas dapat melakukan terapi mandiri menggunakan teknik relaksasi otot progresif (ROP).

Tujuan: mengetahui asuhan keperawatan jiwa pada Tn. S dengan kecemasan pasca banjir di desa Sungai Rangas Hambuku wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat menggunakan intervensi ROP.

Metode: Observasional deskriptif dengan desain penelitian studi kasus terhadap Tn. S.

Hasil: Setelah 5 hari intervensi dengan frekuensi 2 kali sehari, tingkat kecemasan klien menurun dari sedang (skor *hamilton anxiety rating scale (HARS)* 25) menjadi tidak ada kecemasan (skor *HARS* 10).

Kesimpulan: Terapi ROP efektif untuk mengurangi kecemasan karena merilekskan tubuh dan meregangkan otot-otot yang tegang, membantu menurunkan tingkat kecemasan. Terapi ROP terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada Tn. S yang menderita kecemasan pasca banjir.

ABSTRACT

Introduction: People who live in wetlands tend to experience natural disasters such as floods, which tend to cause mental problems such as anxiety. Anxiety is a situation where a person feels emotions and subjective experiences regarding something unknown or specific because they anticipate danger, which allows the individual to act to face the threat. Anxiety causes decreased concentration or even interference in carrying out daily activities. An anxious person can do self-therapy using progressive muscle relaxation (ROP) techniques.

Objective: to find out mental nursing care for Mr. S with post-flood anxiety in Sungai Rangas Hambuku village, West Martapura Health Center working area, using ROP intervention.

Method: Descriptive observational with a case study research design for Mr. S.

Results: After five days of intervention with a frequency of 2 times a day, the client's anxiety level decreased from moderate (*Halton Anxiety Rating Scale (HARS)* score 25) to no anxiety (*HARS* score 10).

Conclusion: ROP therapy is effective for reducing anxiety because it relaxes the body and stretches tense muscles, helping to reduce anxiety levels. ROP therapy has been proven to be able to reduce anxiety levels in Mr S, who suffers from post-flood anxiety.

Artikel :

Received: Mei 2024

Accepted: Juli 2024

Kata kunci: kesehatan mental, lahan basah, terapi relaksasi otot progresif

Keyword: mental health, wetlands, progressive muscle relaxation therapy

Kontak :

Gusti Akhmad Riqi Pujianur



gustiriqi47@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Cite this as : Pujianur GAR & Lesatari DR.(2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Tn. S. *Journal of Intan Nursing*, 3(1), 20 - 25.

PENDAHULUAN

Lahan basah merupakan suatu daerah yang tergenang air, dan rawan banjir yang terdiri dari rawa, gambut, perairan serta wilayah tepian sungai. Kalimantan Selatan merupakan salah satu wilayah dengan lahan basah terluas di Indonesia yang mencapai 380.000 ha (Muhammad Noor, 2024). Kalimantan Selatan merupakan salah satu wilayah lahan basah terluas di Indonesia dan memiliki aliran sungai yang banyak dan besar seperti Sungai Martapura dan Sungai Riam Kanan. Keadaan hidrografi di Kalimantan dengan lahan basahnya menjadi sangat dipengaruhi oleh curah hujan, dengan prediksi curah hujan cukup tinggi setiap tahunnya membuat wilayah lahan basah seperti Kalimantan Selatan menjadi rentan terhadap bencana banjir (Lestari, et al., 2023). Berdasarkan Horwitz (2015), dalam *“Healthy Wetlands, Healthy People”* dimana Manajemen dan keadaan lahan basah dapat berperan penting dalam gaya hidup masyarakat yang kemudian memengaruhi kondisi fisik dan mental mereka. Di daerah lahan basah, seringkali ditemui beberapa masalah kesehatan jiwa seperti stress pascatrauma (PTSD), depresi, kecemasan, atau gangguan psikiatri lainnya. Bencana alam seperti kekeringan, kebakaran, dan banjir dapat menyebabkan kesedihan karena perubahan lingkungan tempat tinggal. Para ahli mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan tidak tenang yang samar-samar karena ketidaknyamanan yang disertai dengan ketidakpastian, ketidakberdayaan, dan ketidakamanan. Perasaan takut dan tidak menentu dapat mendatangkan sinyal peringatan tentang ancaman yang akan datang dan membuat individu bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman (Stuart, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan *self rating questionnaire*, dari 564 orang di Desa Sungai Rangas Hambuku, didapatkan data pada remaja yang mengalami gejala depresi sebanyak 1 orang gejala penurunan energi sebanyak 1 orang dan pada Dewasa/lansia didapatkan gejala depresi sebanyak 1 orang, gejala cemas sebanyak 8 orang, gejala kognitif sebanyak 2 orang, gejala penurunan energi sebanyak 8 orang. Berdasarkan hasil wawancara saat pengkajian warga beberapa orang dewasa mengatakan sedikit cemas dengan kondisi lahan yang masih belum bisa digunakan untuk lahan bertani akibat banjir yang melanda sekitar beberapa bulan yang lalu.

Salah satu yang merasakan kecemasan adalah Tn. S yang tinggal di Desa Sungai Rangas Hambuku. Rumah Tn. S hanya berjarak <1 km dari aliran Sungai Martapura. Menurut hasil pengkajian peneliti melalui wawancara bersama Tn. S, Tn. S merupakan korban dari bencana Banjir di Kabupaten Banjar pada tahun 2021 dan 2023. Pada awal tahun 2024 kejadian banjir terjadi lagi di Desa Sungai Rangas Hambuku,

tidak hanya rumah Tn. S yang sempat terendam Banjir, Tn. S juga mengatakan bahwa lahan sawah miliknya juga terkena dampak Banjir yang menyebabkan gagal panen. Tn. S mengatakan dirinya merasa cemas ketika masuk musim penghujan, Tn. S cemas apabila hujan berkepanjangan akan menyebabkan banjir kembali dan membuatnya gagal panen kembali

Hasil pengabdian masyarakat oleh Lestari (2023) di Desa Sungai Rangas Kabupaten Banjar, warga yang terdampak banjir mengalami masalah kecemasan dimana warga cemas dan khawatir ketika terjadi hujan deras yang cukup lama. Warga juga mengatakan tidak tahu bagaimana cara mengatasi kecemasan ketika terjadi hujan sehingga menjadi sulit tidur dan membuat aktivitas sehari-hari menjadi tidak produktif (Lestari, 2023).

Penanganan masalah kejiwaan seperti kecemasan yang dialami Tn. S dapat dilakukan dengan berbagai macam upaya, baik secara farmakologis, maupun *non-farmakologis*. Terapi *non-farmakologis* yang dapat dilakukan mandiri oleh individu yang mengalami kecemasan adalah teknik relaksasi otot progresif (ROP) relaksasi otot progresif adalah terapi gerakan yang sistematis untuk membantu pikiran dan tubuh kembali ke kondisi yang lebih rileks. Tujuan dari relaksasi otot progresif adalah untuk membantu merilekskan tubuh dan meregangkan otot-otot yang tegang. Terapi ROP merupakan salah satu teknik *non-farmakologis* untuk mengurangi kecemasan dengan memengaruhi sistem saraf parasimpatis dan mengatur fungsi hipotalamus. Tujuannya adalah untuk mengurangi sinyal stressor dari hipotalamus, sehingga sikap positif dapat meningkat (Syisnawati et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas serta kasus yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada salah Tn. S sebagai upaya untuk membantu menyelesaikan masalah kecemasan yang sedang dialaminya di lingkungan lahan basah melalui intervensi berupa terapi ROP.

METODE

Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan metode Observasional deskriptif dalam asuhan keperawatan kepada Tn. S, warga desa Sungai Rangas Hambuku dengan diagnosis keperawatan ansietas pasca banjir. Penelitian dilakukan mulai tanggal 7-11 Mei 2024. Instrumen yang digunakan adalah kuisoner *hamilton anxiety rating scale (HARS)*, Intervensi dilakukan selama 15 menit, dan dilakukan 2 kali dalam sehari. Intervensi ini dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Sebelum melakukan ROP pasien terlebih dahulu diukur tanda-tanda vital. Setelah melakukan ROP pasien akan dikaji tingkat keemasannya menggunakan *HARS*.

HASIL

Evaluasi keperawatan dilakukan menggunakan evaluasi SOAP. Evaluasi keperawatan pada diagnosis keperawatan ansietas dilaksanakan selama 5 hari (8-11 Mei 2024). Evaluasi hari pertama dilakukan pada Selasa, 7 Mei 2024. Setelah dilakukan pengajaran dan pelaksanaan terapi ROP, klien mengatakan paham manfaat dan prosedur terapi ROP. Klien mengatakan merasa badan lebih ringan setelah melakukan terapi ROP. Klien mengatakan pikiran lebih tenang dan nyaman setelah melakukan ROP. Berdasarkan hasil observasi, klien nampak tenang dan kooperatif selama pelaksanaan terapi ROP. Hasil pemeriksaan tanda vital sebelum pelaksanaan terapi ROP adalah TD 116/78, nadi 87 x/menit, RR 21 x/menit, dan hasil pemeriksaan tingkat kecemasan menggunakan instrumen *HARS* didapatkan hasil skor 25 (kecemasan sedang). Setelah pelaksanaan terapi ROP didapatkan tanda-tanda vital pasien yaitu TD 120/82, nadi 78x/menit, dan RR 20x/menit. Tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen *HARS* didapatkan skor 25 (kecemasan sedang).

Evaluasi hari kedua dilakukan pada Rabu, 8 Mei 2024 pukul 15.30 WITA. Sebelum melakukan terapi ROP pasien ditanya apakah tadi malam dapat tertidur dengan nyenyak dan apakah sudah melakukan ROP pada pagi hari. Pasien mengatakan kalau tadi malam masih meminum obat setelah Isya agar dapat tertidur, dan pagi hari tadi sudah melakukan terapi secara mandiri dengan melihat poster dan video yang diberikan peneliti. Setelah itu peneliti dan pasien melakukan terapi ROP bersama, setelah terapi ROP klien mengatakan pikiran lebih tenang dan nyaman setelah melakukan ROP. Berdasarkan hasil observasi, klien nampak tenang dan kooperatif selama pelaksanaan terapi ROP. Hasil pemeriksaan tanda vital sebelum pelaksanaan terapi ROP adalah TD 130/82, nadi 82 x/menit, RR 20 x/menit. Setelah pelaksanaan terapi ROP didapatkan TTV pasien yaitu TD 120/80, nadi 76x/menit, dan RR 20x/menit. Tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen *HARS* didapatkan skor 22 (kecemasan sedang).

Evaluasi hari ketiga dilakukan pada Kamis, 9 Mei 2024 pukul 15.30 WITA. Sebelum melakukan terapi ROP pasien ditanya apakah tadi malam dapat tertidur dengan nyenyak dan apakah sudah melakukan ROP pada pagi hari. Pasien mengatakan kalau tadi malam masih meminum obat setelah Isya agar dapat tertidur, dan pagi hari tadi sudah melakukan terapi secara mandiri dengan melihat poster dan video yang diberikan peneliti. Setelah itu peneliti dan pasien melakukan terapi ROP bersama, setelah terapi ROP klien mengatakan pikiran lebih tenang dan nyaman setelah melakukan ROP. Berdasarkan hasil observasi, klien nampak tenang dan kooperatif selama pelaksanaan terapi ROP. Hasil pemeriksaan tanda vital

sebelum pelaksanaan terapi ROP adalah TD 125/80 mmHg, nadi 78 x/menit, RR 20 x/menit. Setelah pelaksanaan terapi ROP didapatkan tanda-tanda vital pasien yaitu TD 117/75, nadi 73x/menit, dan RR 20x/menit. Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen *HARS* didapatkan skor 21 (kecemasan sedang)

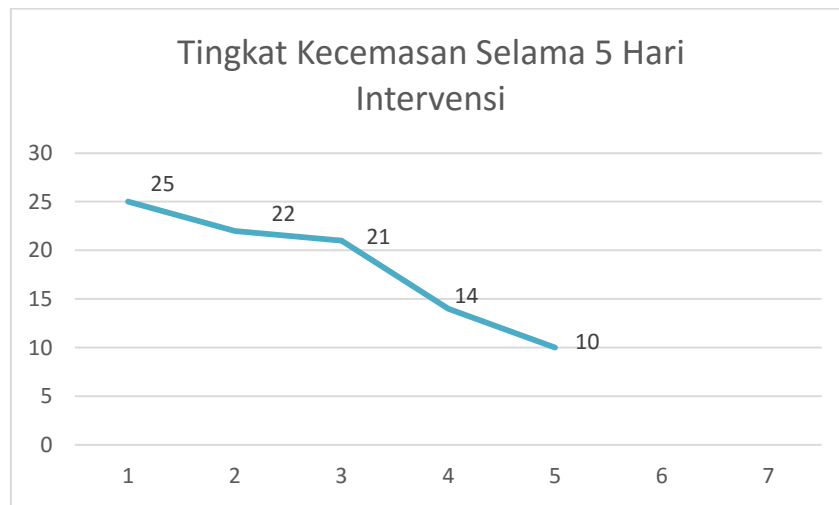
Evaluasi hari keempat dilakukan pada Jumat, 10 Mei 2024 pukul 15.40 WITA. Sebelum melakukan terapi ROP pasien ditanya apakah tadi malam dapat tertidur dengan nyenyak dan apakah sudah melakukan ROP pada pagi hari. Pasien mengatakan kalau tadi malam masih meminum obat setelah Isya agar dapat tertidur, dan pagi hari tadi sudah melakukan terapi secara mandiri hanya dengan bantuan poster. Setelah itu peneliti dan pasien melakukan terapi ROP bersama, setelah terapi ROP klien mengatakan pikiran lebih tenang dan nyaman setelah melakukan ROP. Berdasarkan hasil observasi, klien nampak tenang dan kooperatif selama pelaksanaan terapi ROP. Hasil pemeriksaan tanda vital sebelum pelaksanaan terapi ROP adalah TD 122/7, nadi 74 x/menit, RR 20 x/menit. Setelah pelaksanaan terapi ROP didapatkan tanda-tanda vital pasien yaitu TD 120/77, nadi 71x/menit, dan RR 20x/menit. Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen *HARS* didapatkan skor 14 (kecemasan ringan). Klien mengatakan saat ini perasaannya jauh lebih nyaman daripada sebelum melaksanakan terapi ROP, pasien tidak lagi berdebar ketika cuaca mendung, dan tidak terburu-buru untuk pulang kerumah ketika gerimis.

Evaluasi hari kelima dilakukan pada Sabtu, 11 Mei 2024 pukul 15.30 WITA. Sebelum melakukan terapi ROP pasien ditanya apakah tadi malam dapat tertidur dengan nyenyak dan apakah sudah melakukan ROP pada pagi hari. Pasien mengatakan tadi malam pasien dapat tertidur setelah Sholat Isya tanpa meminum obat, namun terbangun sekitar jam 2 pagi, pasien mencoba sholat tahajud, namun setelah sembahyang sedikit sulit tidur sehingga meminum kembali obat. pagi hari tadi sudah melakukan terapi secara mandiri tanpa bantuan media. Setelah itu peneliti dan pasien melakukan terapi ROP bersama, setelah terapi ROP klien mengatakan pikiran lebih tenang dan nyaman setelah melakukan ROP. Berdasarkan hasil observasi, klien nampak tenang dan kooperatif selama pelaksanaan terapi ROP. Hasil pemeriksaan tanda vital sebelum pelaksanaan terapi ROP adalah TD 125/80 mmHg, nadi 88 x/menit, RR20 x/menit. Setelah pelaksanaan terapi ROP didapatkan tanda-tanda vital pasien yaitu TD 114/77, nadi 69x/menit, dan RR 20x/menit. Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen *HARS* didapatkan skor 10 (Tidak ada kecemasan). Pasien mengatakan senang karena dapat tidur siang selama 1

jam selama disawah, dan kemarin malam dapat tertidur tanpa bantuan obat. Hasil implementasi terapi ROP

pada Tn.S selama 5 hari intervensi dapat dilihat pada grafik dibawah ini.

Grafik 1. Tingkat Kecemasan selama 5 Hari Intervensi



Sumber: Data primer selama 5 hari intervensi (8-11 Mei 2024)

Berdasarkan grafik di atas dapat terlihat bahwa dari pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala HARS saat sebelum dan sesudah intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan yaitu dari skor 25 (kecemasan sedang), menjadi skor 10 (Tidak ada Kecemasan) selama 5 hari intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Tn. S didapatkan Tn. S menderita kecemasan sejak Januari 2024, Tn. S berobat jalan setiap bulan di Poli Jiwa RSUD Ratu Zalecha Martapura. Tn. S masih merasakan kecemasan ketika cuaca mulai mendung, dan adanya berdegup kencang ketika hujan mulai turun, apabila hari mulai hujan ketika Tn. S sedang berada di Sawah, Tn. S segera pulang kerumah karena perasaannya tidak nyaman apabila tetap bekerja, dan bila malam hari Tn. S akan memikirkan tentang banjir sehingga tidak dapat tidur apabila tidak meminum obat tidurnya. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang dicirikan oleh rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Hal ini merupakan respons emosional terhadap stres, ditandai dengan perasaan tegang dan pikiran yang membuat seseorang merasa cemas, disertai dengan gejala fisiologis seperti jantung berdebar, dan meningkatnya tekanan darah (Muyasaroh et al, 2020). Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami stres.

Stres memiliki dampak pada individu dalam aspek fisiologis, psikologis, intelektual. Cemas berfungsi sebagai peringatan bagi individu mengenai

kemungkinan adanya bahaya, sehingga dapat mempersiapkan reaksi adaptif. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat memengaruhi perilaku, seperti munculnya rasa takut berlebihan. Hal tersebut memiliki imbas besar dalam kehidupan seseorang, baik terhadap kesehatan maupun aktivitas. Akibat dari rasa cemas yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi fisik. Ketika seseorang mengalami kecemasan, secara tidak langsung detak jantungnya akan meningkat. Selain itu, dampak fisiologis yang mungkin terjadi meliputi pusing, sakit kepala, dan lain-lain..

Salah satu upaya dalam mengurangi gangguan kecemasan yang dapat dilakukan secara individu tanpa obat-obatan adalah terapi relaksasi otot progresif. Teknik ini bertujuan untuk mempengaruhi sistem saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus, sehingga mengurangi sinyal stressor dari hipotalamus dan meningkatkan sikap positif (Syisnawati et al., 2022). Efek relaksasi ini juga memengaruhi sistem kerja saraf otonom, sehingga dapat membantu lansia yang merasa cemas, tidak berdaya, dan bergantung pada orang lain (Hikmah et al., 2021; Yuliadarwati et al., 2020). Teknik ini dilakukan dengan cara meregangkan otot dari tangan

hingga kaki, dan biasanya dilakukan selama 10-15 menit (Adawiyah et al., 2022).

Pemberian intervensi dengan melakukan relaksasi ROP kepada Tn. S yang dilakukan selama 5 kali pertemuan. Evaluasi hari pertama dilakukan pada Selasa, 7 Mei 2024. Setelah dilakukan pengajaran dan pelaksanaan terapi ROP, klien mengatakan paham manfaat dan prosedur terapi ROP. Klien mengatakan merasa badan lebih ringan setelah melakukan terapi ROP. Klien mengatakan pikiran lebih tenang dan nyaman setelah melakukan ROP Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen HARS didapatkan skor 25 (kecemasan sedang). Evaluasi hari kedua dilakukan pada Rabu, 8 Mei 2024 Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen HARS didapatkan skor 22 (kecemasan sedang). Evaluasi hari ketiga dilakukan pada Kamis, 9 Mei 2024 Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen HARS didapatkan skor 21 (kecemasan sedang). Evaluasi hari keempat dilakukan pada Jumat, 10 Mei 2024 Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen HARS didapatkan skor 14 (kecemasan ringan). Klien mengatakan saat ini perasaannya jauh lebih nyaman daripada sebelum melaksanakan terapi ROP, pasien tidak lagi berdebar ketika cuaca mendung, dan tidak terburu-buru untuk pulang kerumah ketika gerimis. Evaluasi hari kelima dilakukan pada Sabtu, 11 Mei 2024 Hasil pemeriksaan tingkat kecemasan pasien setelah terapi ROP menggunakan instrumen HARS didapatkan skor 10 (Tidak ada kecemasan). Pasien mengatakan senang karena dapat tidur siang selama 1 jam selama disawah, dan kemarin malam dapat tertidur tanpa bantuan obat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Putra et al. (2020) yang mengkaji pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah menjalani terapi relaksasi otot progresif dalam kelompok eksperimen adalah 18,65, sedangkan dalam kelompok kontrol yang tidak menerima terapi tersebut adalah 28,12. Uji Independent t Test menghasilkan $p\text{-value } 0,000 < (\alpha= 0,05)$, menunjukkan bahwa terapi ROP efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil saat menghadapi persalinan.

Selain itu, penelitian Nurfitriyani & Sugiyanto (2022) dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada remaja selama pandemi COVID-19 menunjukkan hasil yang signifikan. Dalam studi ini, 2 pasien diberikan terapi relaksasi otot progresif sekali sehari selama tiga hari menunjukkan terjadi perubahan penurunan kecemasan pada kedua pasien: pasien 1 dari skor 26 (cemas sedang) menjadi 4 (tidak cemas), dan pasien 2 dari skor 22 (cemas sedang) menjadi 3 (tidak cemas). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi ROP efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja selama pandemi COVID-19.

Penelitian lain oleh Hikmah (2020) meneliti pengaruh terapi ROP terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value } 0,000 (<0,05)$ pada kelompok intervensi, dan hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan $p\text{-value } 0,000 (<0,05)$. Kesimpulan dalam penelitian Hikmah (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemberian terapi ROP dan penurunan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang sedang menjalani hemodialisis. Kelompok intervensi terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak menerima terapi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai terapi ROP terhadap penurunan tingkat kecemasan pada warga pasca banjir dapat disimpulkan bahwa hasil pengkajian, Tn. S mengalami banjir pada bulan Desember akhir 2023 mengakibatkan sawahnya menjadi gagal panen, Tn. S merasa sangat terpukul dan merasa gelisah sampai sulit untuk tidur selama 1 bulan sehingga Tn. S melakukan pengobatan rawat jalan Di Poli Jiwa RSUD Ratu Zalecha Martapura. Saat ini, Tn. S masih tetap bertani di Sawahnya yang merupakan mata pencaharian satu-satunya milik Tn. S. Tn. S masih merasakan kecemasan ketika cuaca mulai mendung, dan adanya berdegup kencang ketika hujan mulai turun, apabila hari mulai hujan ketika Tn. S sedang berada di Sawah, Tn. S segera pulang kerumah karena perasaannya tidak nyaman apabila tetap bekerja, diagnosis keperawatan yang dapat diangkat adalah ansietas (0080) berhubungan dengan ancaman situasi terkini. Perencanaan tindakan keperawatan yang

diberikan pada klien adalah melakukan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 2x sehari selama 5 hari berturut-turut. Setelah diberikan intervensi, klien merasakan kondisi yang lebih nyaman ketika beraktivitas, dan dapat tertidur tanpa menggunakan bantuan obat.

Terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada warga pasca banjir di Desa Sungai Rangas Hambuku Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat. Terapi ROP yang dilakukan sebanyak 2 kali setiap hari selama 5 hari berturut-turut dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien dari kecemasan sedang (*HARS 25*) menjadi tidak ada kecemasan (*HARS 10*). Terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan dalam terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan sebanyak 2 kali setiap hari untuk menurunkan tingkat kecemasan serta merilekskan tubuh.

SARAN

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi tambahan untuk memberikan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada pasien yang mengalami kecemasan. Penelitian ini dapat menjadi dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terkait intervensi terapi non farmakologi pada pasien dengan kecemasan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan dapat menggunakan metode *quasi experiment* atau kualitatif untuk membandingkan dan menelaah lebih dalam tentang efektivitas terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150-155.

Finlayson, C. M., & Horwitz, P. (2015). Human Health and the Wise Use of Wetlands—Guidance in an

International Policy Setting. *Wetlands and Human Health*, 227-250

- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 30-33.
- Lestari, D. R., & Rahmah, M. (2023). Pendampingan Psikososial Pasca Bencana Banjir Pada Warga Yang Tinggal Di Pinggiran Sungai. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 2(4), 678-683.
- Lestari, D. R., Santi, E., Rahmah, M., Sulistyani, A. I., & Fadilah, R. N., Pujianur, G. A. R. (2023). Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Gangguan Tidur dan Kecemasan Akibat Terdampak Bencana Banjir. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 4(4), 3757-3762.
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., Fadjrin, N. N., Pradana, T. A., & Ridwan, M. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. LP2M UNUGHA Cilacap,
- Noor, M., Saputra, R. A., Wahdah, R., & Mulyawan, R. (2024). *Pengantar Lahan Basah Suboptimal Menuju Pertanian Berkelanjutan*. UGM PRESS.
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 76-82.
- Putra, E., Utami, S., & Utami, G. T. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(1), 42-50.
- Stuart, G. W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC. PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.)*. Jakarta Selatan:
- Syisnawati, S., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2022). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety by Using Model Approach Stress Adaptation and Interpersonal. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18.