

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA *FAMILY CAREGIVER* LANSIA DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN BEBAN PENGASUHAN DI WILAYAH KELURAHAN CIAPUS BOGOR

Indira Cahyani

Abstrak

Family caregiver selama mengasuh akan menguras waktu, tenaga, dan emosional dalam memenuhi kebutuhan sosial, biologis, dan psikologis pasien, sehingga tidak jarang para *caregiver* mengalami kecemasan dan merasakan adanya beban dalam merawat lansia. Permasalahan pada *family caregiver* lansia ini penting untuk diperhatikan untuk mengidentifikasi beban yang dialami guna memberikan perawatan yang lebih baik pada lansia. Studi kasus karya ilmiah ners ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada *family caregiver* lansia dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan dan beban pengasuhan. Metode yang digunakan berupa studi kasus. Terapi relaksasi otot progresif dilaksanakan selama 8 minggu yang dilakukan 4 sesi setiap minggunya dengan durasi 30 menit setiap sesi. Evaluasi terapi ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Zarit Burden Interview* (ZBI) yang diukur sebelum dilakukan terapi dan dievaluasi setiap minggu. Hasil yang didapat menunjukkan terjadinya penurunan skor kecemasan dari 21 menjadi 17 pada pasien kelolaan, sementara pasien resume dari skor 17 menjadi 9. Didapatkan pula penurunan skor beban pengasuhan dari 32 pada pasien kelolaan dan 30 pada pasien resume menurun menjadi 25 pada keduanya. Temuan ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang diberikan selama 8 minggu efektif menurunkan tingkat kecemasan dan beban pengasuhan pada *family caregiver* lansia. Diharapkan *family caregiver* dapat menerapkan terapi ini secara mandiri dan rutin dirumah guna mengatasi kecemasan dan beban pengasuhan yang dirasakannya dan keluarga mampu memberikan dukungan dan motivasi pada *family caregiver* dalam penerapannya.

Kata Kunci: Beban Pengasuhan, *Family Caregiver*, Kecemasan, Lansia, Relaksasi Otot Progresif

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ELDERLY FAMILY
CAREGIVERS WITH THE APPLICATION OF PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY
AND CAREGIVER BURDEN IN CIAPUS VILLAGE BOGOR**

Indira Cahyani

Abstract

During caregiving, family caregivers will spend time, energy and emotions in meeting the patient's social, biological and psychological needs, so it is not uncommon for caregivers to experience anxiety and feel a burden in caring for the elderly. This problem in elderly family caregivers is important to note to identify the burden experienced in order to provide better care for the elderly. This case study of a nurse's scientific work aims to analyze nursing care for elderly family caregivers by applying progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety and caregiving burden. The method used was a case study. Progressive muscle relaxation therapy is carried out for 8 weeks which is carried out 4 sessions each week with a duration of 30 minutes each session. Evaluation of this therapy uses the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and Zarit Burden Interview (ZBI) questionnaires which are measured before therapy and evaluated weekly. The results obtained showed a decrease in anxiety scores from 21 to 17 for managed patients, while for resume patients from a score of 17 to 9. There was also a decrease in caregiving burden scores from 32 for managed patients and 30 for resume patients, decreasing to 25 for both. These findings prove that progressive muscle relaxation therapy given for 8 weeks is effective in reducing anxiety levels and caregiving burden in elderly family caregivers. It is hoped that family caregivers can apply this therapy independently and routinely at home to overcome the anxiety and burden of care that they feel and their families are able to provide support and motivation to family caregivers in its application.

Keywords: *Anxiety, Caregiving Burden, Elderly, Family Caregiver, Progressive Muscle Relaxation*