



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

INDIRA CAHYANI

2310721013

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

INDIRA CAHYANI

2310721013

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Indira Cahyani

NIM : 2310721013

Tanggal : 7 Mei 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 7 Mei 2024

Yang menyatakan



Indira Cahyani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indira Cahyani

NIM : 2310721013

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demikian mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Analisis Asuhan Keperawatan Pada *Family Caregiver* Lansia Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan dan Beban Pengasuhan di Wilayah Kelurahan Ciapus Bogor”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 7 Mei 2024

Yang menyatakan,



(Indira Cahyani)

PENGESEHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Indira Cahyani
NIM : 2310721013
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Pada *Family Caregiver*
Lansia Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif
Untuk Menurunkan Kecemasan dan Beban Pengasuhan di
Wilayah Kelurahan Ciapus Bogor.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
Ketua Penguji

Ns. Dwi Suratminj, S.Kep., M.Kep.
Penguji I
Desmayanti, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.
Dekan FKES UIN "Veteran" Jakarta
DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 07 Mei 2024

Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp. Kep. J.
Penguji II (Pembimbing)

Ns. Cut Sarida Pompcy, S.Kep., M.N.S.
Koordinator Program Studi Profesi Ners

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*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Family Caregiver Lansia Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan dan Beban Pengasuhan di Wilayah Kelurahan Ciapus Bogor”. Pada kesempatan ini, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKp. M.Kep. Sp.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Ns. Wiwin Winarti, Skep, M. Epid. M. N selaku dosen pembimbing akademik, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Kepala Jurusan sekaligus Kepala Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep, Sp. Kep. J selaku dosen pembimbing, Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji I, serta Ns. Dwi Suratmini, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan saran yang sangat bermanfaat dalam penelitian dan penulisan karya ilmiah akhir ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak keluarga pasien kelolaan maupun pasien resume telah menerima untuk membantu peneliti dan telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Selanjutnya, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Gondo Mandiarwanto dan Ibu Fathonah dan kakak Hafidz Wahyu Irwanto, serta seluruh keluarga dan teman yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan karya ilmiah akhir ini.

Jakarta, 7 Mei 2024

Penulis

Indira Cahyani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian	6
I.3 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Konsep Dasar Lansia	9
II.2 Konsep Parkinson	13
II.3 Konsep <i>Family Caregiver</i>	15
II.4 Konsep Kecemasan.....	18
II.5 Konsep Beban Pengasuhan.....	22
II.6 Konsep Asuhan Keperawatan Ansietas	25
II.7 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	33
II.8 Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN).....	36
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	37
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus	37
III.2 Asuhan Keperawatan Pasien Resume.....	63
III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	89
BAB IV PEMBAHASAN.....	91
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	91
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	100
IV.3 Implikasi	104
BAB V PENUTUP.....	106
V.1 Kesimpulan	106
V.2 Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	109
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pemeriksaan Fisik Pasien Kelolaan	47
Tabel 2	Analisa Data Pasien Kelolaan	50
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik Pasien Resume	74
Tabel 4	Analisa Data Pasien Resume	77
Tabel 5	Hasil Kuesioner Tingkat Kecemasan	101
Tabel 6	Hasil Kuesioner Tingkat Beban Pengasuhan	103

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Genogram Pasien Kelolaan	40
Skema 2	Genogram Pasien Resume.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul Sidang KIA
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sidang KIA
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)
- Lampiran 5 Kuesioner *Zarit Burden Interview* (ZBI)
- Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 7 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 8 Produk Luaran KIAN
- Lampiran 9 Sertifikat HKI
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin Booklet
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin KIAN