



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
INTERVENSI *JACOBSON'S PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP NYERI, TOLERANSI
AKTIVITAS, DAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG
MENJALANI BEDAH GINEKOLOGI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANIS PARTIWI

2310721008

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



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
INTERVENSI *JACOBSON'S PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP NYERI, TOLERANSI
AKTIVITAS, DAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG
MENJALANI BEDAH GINEKOLOGI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

ANIS PARTIWI

2310721008

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Anis Partiwi

NIM : 2310721008

Tanggal : 06 Mei 2024

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

Jakarta, 06 Mei 2024

Yang Menyatakan,



(Anis Partiwi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Anis Partiw
NIM : 2310721008
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan 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 dengan Intervensi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* terhadap Nyeri, Toleransi Aktivitas, dan Kualitas Tidur pada Pasien yang Menjalani Bedah Ginekologi.


Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 06 Mei 2024

Yang Menyatakan,



(Anis Partiw)

PENGESAHAN

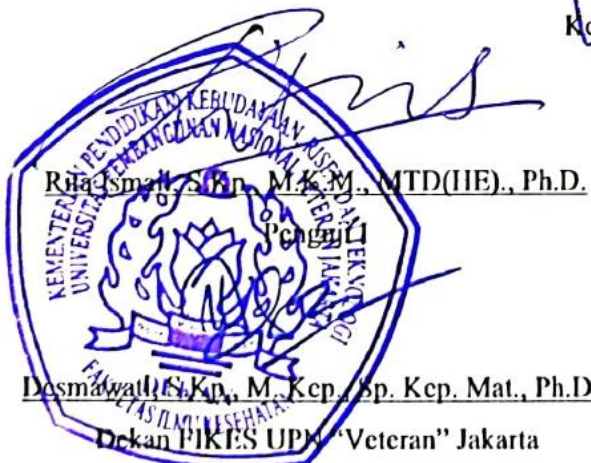
KIA diajukan oleh:

Nama : Anis Partiwi
NRP : 2310721008
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* terhadap Nyeri, Toleransi Aktivitas, dan Kualitas Tidur pada Pasien yang Menjalani Bedah Ginekologi.

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. Lina Ayu Marcelina, M. Kep., Sp. Kep. Mat

Ketua Penguji

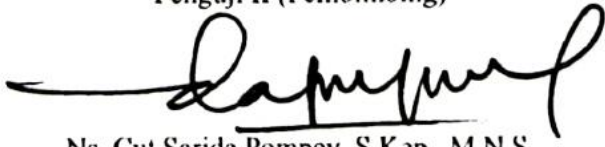


Desmawati, S.Kp., M. Kep., Sp. Kep. Mat., Ph.D.

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta


Desmawati, S.Kp., M. Kep., Sp. Kep. Mat., Ph.D.

Penguji II (Pembimbing)


Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.

Koordinator Program Studi Profesi Ners

Ditctapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 06 Mei 2024

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI *JACOBSON'S PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP NYERI, TOLERANSI AKTIVITAS, DAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG MENJALANI BEDAH GINEKOLOGI

Anis Partiw

Abstrak

Pasien yang menjalani pembedahan ginekologi umumnya akan merasakan nyeri di area sayatan pascaoperasi, hal tersebut akan berdampak pada rasa nyaman dan terganggunya aktivitas sehari-hari karena mobilitas fisik yang terbatas serta munculnya masalah gangguan tidur. Terapi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri akut, meningkatkan kualitas tidur serta meningkatkan toleransi aktivitas pada wanita yang telah menjalani pembedahan ginekologi. Terapi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* dilakukan dihari kedua dan ketiga pasca operasi selama 2 hari berturut-turut dengan frekuensi pemberian terapi setiap tiga shift (pagi, sore, malam) selama kurang lebih 30 menit pada setiap pertemuan. Skala nyeri diukur menggunakan instrumen *Visual Analog Scale* (VAS), kualitas tidur menggunakan *The Groningen Sleep Quality Scale*, dan toleransi aktivitas menggunakan *Activity Tolerance Questionnaire*. Pengukuran pre dan posttest dilakukan dihari kedua setelah operasi sebelum pemberian terapi dan dihari keempat setelah diberikan terapi selama 2 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan pada pasien kelolaan setelah diberikan intervensi skala nyeri menurun dari skala 8 menjadi 4, kualitas tidur meningkat dari skor 12 menjadi 5, dan toleransi aktivitas meningkat dari 11 menjadi 24. Kesimpulan: Skala nyeri, kualitas tidur, dan toleransi aktivitas menunjukkan perubahan yang baik secara signifikan setelah diberikan intervensi. Sehingga terapi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* efektif dalam menurunkan nyeri, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan toleransi aktivitas pada wanita yang telah menjalani operasi ginekologi.

Kata Kunci : *Jacobson's progressive muscle relaxation technique*, kualitas tidur, nyeri, pascaoperasi ginekologi, toleransi aktivitas.

NURSING CARE ANALYSIS WITH JACOBSON'S PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE INTERVENTION ON PAIN, ACTIVITY TOLERANCE, AND SLEEP QUALITY IN PATIENTS UNDERGOING GYNECOLOGICAL SURGERY

Anis Partiw

Abstract

Patients undergoing gynecological surgery generally experience pain in the incision area postoperatively, which impacts comfort and disrupts daily activities due to limited physical mobility and sleep disturbances. Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique therapy is one of the non-pharmacological techniques that can be applied to manage acute pain, improve sleep quality, and enhance activity tolerance in women who have undergone gynecological surgery. Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique therapy is administered on the second and third days post-operation for two consecutive days, with a frequency of therapy every three shifts (morning, afternoon, and evening) for approximately 30 minutes per session. Pain intensity is measured using the Visual Analog Scale (VAS) instrument, sleep quality is assessed using The Groningen Sleep Quality Scale, and activity tolerance is evaluated using the Activity Tolerance Questionnaire. Pre-test and post-test measurements are conducted on the second day after surgery before therapy and on the fourth day after receiving therapy for two consecutive days. The results of the study show that in managed patients after the intervention, the pain scale decreased from 8 to 4, sleep quality improved from a score of 12 to 5, and activity tolerance increased from 11 to 24. Conclusion: The pain scale, sleep quality, and activity tolerance demonstrate significant improvement after the intervention. Therefore, Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique therapy is effective in reducing pain, improving sleep quality, and enhancing activity tolerance in women who have undergone gynecological surgery.

Keyword : activity tolerance, gynecological postoperative, jacobson's progressive muscle relaxation technique, pain, sleep quality.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Jacobson’s Progressive Muscle Relaxation Technique* terhadap Nyeri, Toleransi Aktivitas, dan Kualitas Tidur pada Pasien yang Menjalani Bedah Ginekologi”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Desmawati, SKp, M. Kep., Sp. Kep. Mat., PhD selaku dosen pembimbing, serta Ibu Ns. Lina Ayu Marcelina, M. Kep., Sp. Kep. Mat dan Ibu Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD(HE)., Ph.D selaku Dosen Penguji KIAN yang membantu penulis dalam proses pengerjaan Karya Ilmiah Akhir Ners. Bapak Dr. Anter Venus, MA. Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKp, M. Kep, Sp. Kep. Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Kepala Jurusan Program Studi Keperawatan dan sekaligus Kepala Program Pendidikan Profesi Ners Program Profesi.

Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada bapak, ibu, dan kakak serta keluarga yang selalu memberikan dukungan kepada penulis. Terima kasih juga kepada teman-teman seper bimbingan, dan teman-teman profesi Ners angkatan 2023 yang mendukung penulis, serta sahabat dan orang spesial penulis yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah dan selalu ada untuk penulis selama proses pengerjaan Karya Ilmiah Akhir Ners. Saya ucapkan terima kasih juga kepada responden yang telah bersedia mengikuti penelitian hingga selesai dan terima kasih kepada pihak RSUD Bekasi yang bersedia menjadi tempat pengambilan data untuk penulis.

Jakarta, 06 Mei 2024

Penulis,

Anis Partiw

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian	4
I.3 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Kista Ovarium	7
II.2 Konsep Mioma Uteri	12
II.3 Konsep Nyeri.....	19
II.4 Konsep Toleransi Aktivitas pada Gangguan Mobilitas Fisik.....	23
II.5 Konsep Tidur	26
II.6 Konsep <i>Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique</i>	30
II.7 Konsep Asuhan Keperawatan Post Operasi Ginekologi	34
BAB III GAMBARAN KASUS	47
III.1 Pengkajian Keperawatan.....	47
III.2 Data Fokus	54
III.3 Analisa Data	55
III.4 Diagnosa Keperawatan.....	58
III.5 Rencana Keperawatan.....	58
III.6 Implementasi Keperawatan.....	63
III.7 Evaluasi Keperawatan.....	75
BAB IV PEMBAHASAN.....	87
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	87
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing pada Kasus.....	89
IV.3 Implikasi	96
BAB V PENUTUP.....	97
V.1 Kesimpulan	97
V.2 Saran.....	98

DAFTAR PUSTAKA	99
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Daftar Intervensi Keperawatan Post Bedah Ginekologi	39
Tabel 2	Hasil Pemeriksaan Laboratorium.....	52
Tabel 3	Data Fokus Pasien Kelolaan	54
Tabel 4	Data Fokus Pasien Kelolaan	55
Tabel 5	Daftar Rencana Keperawatan.....	58
Tabel 6	Implementasi Keperawatan.....	63
Tabel 7	Evaluasi Keperawatan.....	75
Tabel 8	Gambaran Perbedaan Skor Pretest dan Posttest Pada Pasien Kelolaan dan Pada Pasien Acuan Jurnal Intervensi EBP	91

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Genogram.....	49
Skema 2	Pathway Pengaruh Terapi	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 4	Instrumen Kuesioner
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 6	Hasil Uji Turnitin KIAN