

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI TERAPI HIPERBARIK DI RSAL DR. MINTOHARDJO

Maulina Septiana Silitonga

Abstrak

Kecemasan merupakan respons umum yang sering muncul pada pasien yang menjalani terapi oksigen hiperbarik akibat kondisi ruang yang tertutup dan tekanan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani terapi oksigen hiperbarik di RSAL dr. Mintohardjo. Desain penelitian menggunakan pendekatan studi kasus pada dua klien yang menunjukkan gejala ansietas berat sebelum terapi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan panduan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Intervensi dilakukan selama delapan hari, meliputi empat sesi SPTK kecemasan (latihan napas dalam, teknik distraksi bercakap-cakap, hipnotis lima jari, dan tadarus Al-Qur'an) serta empat sesi relaksasi otot progresif. Setelah intervensi, tingkat kecemasan klien I menurun dari 28 menjadi 5 dan klien II dari 29 menjadi 6 yang menunjukkan penurunan kecemasan kategori berat ke tidak ada kecemasan. Kedua klien mampu melakukan latihan secara mandiri pada akhir sesi. Asuhan keperawatan komprehensif melalui kombinasi SPTK kecemasan dan relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Terapi Oksigen Hiperbarik, Asuhan keperawatan.

ANALYSIS OF NURSING CARE USING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN PATIENTS UNDERGOING HYPERBARIC THERAPY AT DR. MINTOHARDJO NAVAL HOSPITAL

Maulina Septiana Silitonga

Abstract

Anxiety is a common response that frequently occurs in patients undergoing hyperbaric oxygen therapy due to the confined space and high-pressure conditions. This study aims to analyze the effectiveness of nursing care using progressive muscle relaxation therapy in reducing anxiety levels among patients receiving hyperbaric oxygen therapy at dr. Mintohardjo Naval Hospital. The study employed a case study approach involving two clients who exhibited severe anxiety symptoms before therapy. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention was conducted over eight days, consisting of four sessions of anxiety nursing care standards (deep breathing exercises, distraction through conversation, five-finger hypnosis, and Qur'an recitation) and four sessions of progressive muscle relaxation. After the intervention, the anxiety level of Client I decreased from 28 to 5, and Client II from 29 to 6, indicating a reduction from severe anxiety to no anxiety. Both clients were able to perform the exercises independently by the final session. Comprehensive nursing care combining anxiety nursing standards and progressive muscle relaxation proved effective in reducing anxiety levels.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Hyperbaric Oxygen Therapy, Nursing care.