



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

MAULINA SEPTIANA SILITONGA

2420721172

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

MAULINA SEPTIANA SILITONGA

2420721172

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Maulina Septiana Silitonga

NIM : 2420721172

Tanggal : 18 November 2025

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

Jakarta, 18 November 2025

Yang Menyatakan,



(Maulina Septiana Silitonga)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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


Nama : Maulina Septiana Silitonga
NIM : 2420721172
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Terapi Hiperbarik di RSAL dr. Mintohardjo”. 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 Artikel Ilmiah 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 : 18 November 2025

Yang menyatakan,



(Maulina Septiana Silitonga)

PENGESAHAN

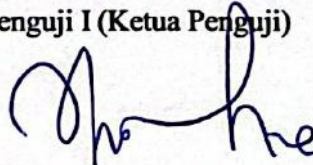
Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Maulina Septiana Silitonga
NIM : 2420721172
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Terapi Hiperbarik di RSAL dr. Mintohardjo

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.

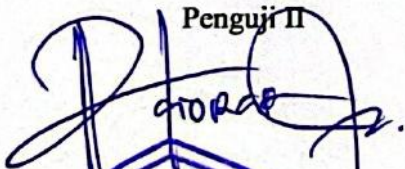
Jakarta, 19 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP. 197611122021212007

Penguji II

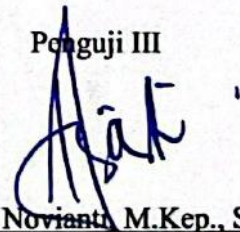


Ns. Rahnita Diorarta, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP. 199408142024062001

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP. 197811062021212006

Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

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.

KATA PENGANTAR

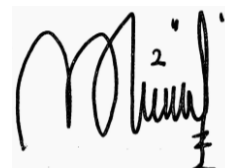
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. yang telah memberikan rahmat, kasih sayang dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan KIA sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S., selaku Ka. Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, S. Kep, M. Kep., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J. selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan masukan disela kesibukannya, Ns. Duma Lumban Tobing, M. Kep., Sp. Kep. J dan Ns. Raphita Diorarta, M.Kep. Sp.Kep.J selaku dosen penguji satu dan dua ujian KIAN, serta seluruh dosen yang telah menjadi orang tua penulis selama menjalani pendidikan profesi ners di UPN “Veteran” Jakarta maupun lahan praktik.

Sebagai ungkapan bakti dan terima kasih, karya ini dipersembahkan kepada kedua orang tua atas segala dukungan tanpa henti, serta kepada kakak tercinta, Merry Afrinita, yang selalu mendukung sejak kecil hingga meraih gelar Ners. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Yosep Putera yang senantiasa memberikan doa, dukungan, perhatian, serta semangat dalam setiap proses yang dilalui penulis hingga tahap ini. *Last but not least*, terima kasih untuk Maulina Septiana Silitonga, diri saya sendiri dan dengan pertolongan Tuhan mampu bertahan dan berjuang melewati setiap tantangan dalam proses ini. Perjalanan ini bukan hanya tentang menyusun laporan, tetapi tentang iman, ketekunan, dan kepercayaan bahwa Tuhan selalu menyertai setiap langkah. Kiranya segala jerih lelah ini menjadi persembahan yang indah bagi kemuliaan nama Tuhan dan menjadi berkat bagi sesama.

Jakarta, 19 November 2025

Peneliti



Maulina Septiana Silitonga, S.Kep.

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.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penulisan	5
I.3 Manfaat Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Konsep Terapi Hiperbarik	7
II.2 Konsep Kecemasan	12
II.3 Konsep Asuhan Keperawatan	20
II.4 Konsep Relaksasi Otot Progresif	36
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	42
III.1 Kasus Kelolaan Utama	42
III.2 Kasus Kelolaan Resume.....	77
III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	111
BAB IV PEMBAHASAN.....	115
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	115
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	131
IV.3 Implikasi.....	141
BAB V PENUTUP.....	143
V.1 Kesimpulan	143
V.2 Saran.....	144
DAFTAR PUSTAKA	147
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2	Rencana Keperawatan.....	25
Tabel 3	Analisa Data Pasien Kelolaan Utama.....	47
Tabel 4	Rencana Keperawatan Pasien Kelolaan Utama.....	50
Tabel 5	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Klien Kelolaan Utama ...	57
Tabel 6	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Klien Kelolaan Utama (Intervensi Inovasi)	65
Tabel 7	Analisa Data Pasien Kelolaan Resume.....	84
Tabel 8	Rencana Keperawatan Pasien Kelolaan Resume	86
Tabel 9	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Pasien Kelolaan Resume	92
Tabel 10	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Pasien Kelolaan Resume (Intervensi Inovasi)	98
Tabel 11	Hasil Intervensi Harian Relaksasi Otot Progresif Pasien Kelolaan Utama	112
Tabel 12	Hasil Intervensi Harian Relaksasi Otot Progresif Pasien Kelolaan Resume ..	113
Tabel 13	Hasil Kuesioner Tingkat Kecemasan pada Pasien Kelolaan Utama dan Pasien kelolaan Resume	134

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Judul KIA
- Lampiran 3 Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner dan SOP
- Lampiran 4 Kuesioner HARS
- Lampiran 5 SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 6 Media Edukasi: Booklet
- Lampiran 7 Buku Kerja Terapi
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang KIA
- Lampiran 9 Luaran KIA: Buku
- Lampiran 10 LoA Luaran Buku
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin KIA
- Lampiran 13 Dokumentasi Klien Kelolaan