



Studi Kasus : Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja

Martina Nur Maisa^{1*}, Muhammad Khoirul Amin², Retna Tri Astuti¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

² Program Studi Ilmu Keperawatan (S1), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

³ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

*email korespondensi : mmaisya102@gmail.com

DOI: 10.31603/bnur.7385

Abstract

Introduction: Adolescence is a period of music from childhood to adulthood. Adolescents must go through a stage of growth and development where there are developmental tasks to be achieved. Developmental tasks accompanied by the development of intellectual capacity make adolescents experience thoughts, feelings and behavior disorders that will lead to psychological problems such as anxiety. The author discusses the application of progressive muscle relaxation techniques to help reduce and control every teenager. **Objective:** The purpose of this case study is to apply care to adolescents who have problems by applying progressive muscle relaxation techniques. **Methods:** The method that I use is a descriptive study where in determining, the author explores real life from observations, data collection and analysis of the data obtained and the author uses an assessment format of 13 NANDA domains and HARS anxiety questions. The client is Ms. A (17 years old) is a student who experiences anxiety because of the developmental tasks he has to go through. When reviewed[, the anxiety level score of Ms. A is 22 (moderate anxiety). The author provides an intervention in the form of advanced muscle relaxation through home visits. **Results:** The results showed that the application of progressive muscle relaxation techniques can control and reduce anxiety levels within 6 days for 4 actions with an initial score of 22 (moderate anxiety) to 18 (mild anxiety). **Conclusion:** The application of progressive muscle relaxation techniques can increase the work of the parasympathetic nerves by reducing the work of the sympathetic nerves so that they can suppress feelings of tension and reciprocally reduce fear.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Keywords: *Adolescent; Anxiety; Progressive Muscle Relaxation*

Abstrak

Latar belakang: Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Remaja harus melalui tahap tumbuh kembang dimana ada tugas perkembangan yang harus tercapai. Tugas perkembangan disertai dengan perkembangan kapasitas intelektual membuat remaja mudah mengalami gangguan pikiran, perasaan dan perilaku yang akan memunculkan masalah psikologis seperti kecemasan. Penulis membahas tentang pengaplikasian teknik relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan dan mengontrol cemas pada remaja.

Tujuan: Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengaplikasikan asuhan keperawatan pada remaja yang memiliki masalah keperawatan kecemasan dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif. **Metode:** Metode yang penulis gunakan adalah studi kasus deskriptif dimana dalam menentukan masalah, penulis mengeksplor kehidupan nyata dari pasien melalui pengamatan, pengumpulan data dan menganalisa data yang didapat serta penulis menggunakan format pengkajian 13 domain *North American Nursing Diagnosis Association (NANDA)* dan kuesioner tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Klien adalah Nn. A (17 tahun) merupakan seorang pelajar yang mengalami kecemasan karena tugas perkembangan yang harus dilaluinya. Saat dikaji, skor tingkat kecemasan Nn. A adalah 22 (kecemasan sedang). Penulis memberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif melalui kunjungan rumah. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi teknik relaksasi otot progresif dapat mengontrol dan menurunkan tingkat kecemasan dalam waktu 6 hari selama 4 kali tindakan dengan skor awal 22 (kecemasan sedang) menjadi 18 (kecemasan ringan). **Kesimpulan:** Aplikasi teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dengan mengurangi kerja saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang dan secara timbal balik dampaknya akan menurunkan ketegangan dan kecemasan.

Kata Kunci: Remaja; Kecemasan: Relaksasi Otot Progresif

1. Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yaitu masa dari awal pubertas hingga mencapai kematangan. Remaja adalah kelompok rentan terhadap gangguan psikososial, hal ini karena remaja belum optimal pada perkembangan fisik dan mental sehingga belum bisa menghadapi stressor yang ada. Kondisi ini berpengaruh pada tumbuh kembang remaja. Remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhinya dan dalam memenuhi tugas perkembangannya, remaja akan dihadapi dengan masalah pribadi yang berhubungan dengan situasi dan kondisi serta masalah yang timbul karena status yang tidak jelas meliputi, masalah kesalahpahaman, penilaian stereotip yang keliru, pencapaian kemandirian, dan tuntutan dari lingkungan ([Hurlock dalam Kusumawardhani, 2016](#)).

Tugas-tugas perkembangan remaja disertai perkembangan kapasitas intelektual dan harapan-harapan baru membuat remaja mudah mengalami gangguan pikiran, perasaan dan perilaku yang akan memunculkan masalah psikologis seperti stress, kesedihan, kecemasan, kesepian, dan keraguan dalam diri. Dari masalah psikologis yang muncul, kecemasan merupakan salah satu masalah yang paling banyak muncul. Berita elektronik menyebutkan bahwa remaja masa kini lebih

mudah mengalami kecemasan daripada remaja generasi sebelumnya karena tuntutan akademik lebih berat daripada jaman sebelumnya ([Kusumawardhani, 2016](#)).

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas) mengenai prevalensi gangguan kecemasan pada remaja berusia 15 tahun ke atas pada tahun 2018 sebesar 6%. Sedangkan prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat 7,71% yang mengalami peningkatan dari tahun 2013 yang berjumlah 4,7%. Hasil tersebut mengalami peningkatan sekitar 3,01%. Prevalensi gangguan kecemasan terbesar pada remaja terjadi di Jepara yaitu 12,77% dan prevalensi terendah terjadi di Grobogan yaitu sebesar 4% ([Kemenkes RI, 2018](#)).

Kecemasan tersebut memberikan dampak bagi remaja. Bila kecemasan dialami dalam jangka waktu yang lama dan tidak mengerti cara mengatasinya, maka dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kecemasan ini berdampak juga pada cara berfikir dan kemampuan kognitif dalam tingkat pemahaman dalam proses pembelajaran menjadi menurun. Pelajar pun menjadi sulit untuk berkonsentrasi pada mata pelajaran sekolah, memiliki kekhawatiran yang berlebih, stress dan kehilangan motivasi untuk belajar ([Hambali et al., 2019](#)). Dibutuhkan suatu tindakan keperawatan guna mengatasi kecemasan yang dialami remaja sehingga mereka bisa dan mampu manajemen stressnya. Untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara berupa komunikasi terapeutik, teknik relaksasi, distraksi, hipnoterapi dan kegiatan spiritual. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan dan mengontrol kecemasan. Berdasarkan penelitian dengan metode individual wawancara dan *focus group discussion* pada 7 responden menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif dengan nilai dari $Z = -2,375$ dan signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$) menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan intervensi lembar evaluasi, partisipan menyatakan bahwa reaksi akibat kecemasan terasa berkurang, ketegangan otot berkurang dan tubuh terasa lebih nyaman. Secara teori, tingkat kecemasan akan semakin bertambah ketika mendekati stressor atau penyebab dari cemas yang dirasakan, untuk itu dengan dilakukannya teknik relaksasi otot progresif ini diharapkan dapat membantu seseorang untuk menurunkan, mengontrol dan mentolelir cemas yang dirasakan ([Makwa & Hidayati, 2020](#)).

Berdasarkan uraian diatas, teknik nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu remaja dalam mengurangi dan mengontrol kecemasan adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik ini dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dengan mengurangi kerja saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dialami individu secara timbal balik dampaknya akan menurunkan ketegangan dan kecemasan yang dirasakan ([Mawarti, 2021](#)).

2. Metode

Desain peneliti yang digunakan adalah dengan studi kasus deskriptif dimana dalam menentukan masalah, penulis mengeksplor kehidupan nyata dari pasien melalui pengamatan, pengumpulan data dan menganalisa data yang didapat. Subjek dalam studi kasus ini adalah remaja berusia 16-19 tahun dengan masalah kecemasan pada tugas perkembangannya. Alat pengumpulan

data menggunakan 13 domain *North American Nursing Diagnosis Association* (NANDA) dan kuesioner tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *case study* atau studi kasus, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

2.2. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja usia 16-19 tahun dengan masalah kecemasan pada tugas perkembangan.

2.3. Pengumpulan Data dan Analisa

Pengumpulan data pada penelitian ini diambil dengan metode wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik serta studi dokumentasi. Penulis menganalisa data dilakukan secara bersamaan dengan pengumpulan data. Analisa data dilakukan dengan mengumpulkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penulis mengidentifikasi masalah pada klien menggunakan asuhan keperawatan dan kuesioner tingkat kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Kuesioner HARS merupakan instrument penilaian tingkat kecemasan yang pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik pada anak dan orang dewasa ([Chrisnawati & Aldino, 2019](#))

3. Hasil dan pembahasan

3.1. Hasil

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 18 April 2022 pukul 15.00 WIB didapatkan data Nn. A berusia 17 tahun dengan diagnosa keperawatan ansietas. Klien beralamat di Secang, Kabupaten Magelang. Klien adalah seorang pelajar dan tidak memiliki riwayat penyakit masa lalu. Klien mengeluh cemas yang mulai dirasakan sejak 3 hari yang lalu karena akan menghadapi ujian hafalan surat dan hadist untuk syarat mengikuti ujian akhir semester. Nn. A khawatir apabila tidak maksimal dan gagal dalam ujian hafalannya. Klien mengatakan badan klien mengalami nyeri otot pada tangan, leher, dan kaki karena sudah 2 hari bolak-balik sekolah ke rumah untuk mempersiapkan materi untuk ujian hafalan. Data fokus yang ditemui pada pengkajian 13 domain NANDA adalah domain 4 *Activity/Rest*, domain 6 *Self Perception*, dan domain 9 *Coping/Stress Tolerance*. Peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan HARS pada hari pertemuan pertama dan pertemuan terakhir. Pengukuran skor kecemasan HARS pada saat pengkajian didapatkan skor 22 yang berarti kecemasan sedang. Berdasarkan data pengkajian yang ditemukan pada Nn. A, maka diagnosa keperawatan utama yang muncul pada klien tersebut adalah ansietas.

Rencana tindakan keperawatan kepada klien akan dilakukan sebanyak 5 kali kunjungan rumah dengan 4 kali terapi inovasi. Kriteria hasil yang diharapkan disusun berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), yaitu verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi

menurun (1-5), perilaku gelisah menurun (1-5), perilaku tegang menurun (1-5), konsentrasi membaik (1-5), pola tidur membaik (1-5).

Guna mencapai kriteria hasil yang diinginkan, peneliti menyusun tindakan keperawatan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Tindakan keperawatan yang disusun meliputi 1) monitor tanda-tanda ansietas, 2) ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, 3) dengarkan dengan penuh perhatian, 4) anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, 5) latih teknik relaksasi yaitu dengan relaksasi otot progresif. Penulis melatih teknik relaksasi menggunakan leaflet dan video untuk membantu mempermudah klien memahami cara relaksasi.

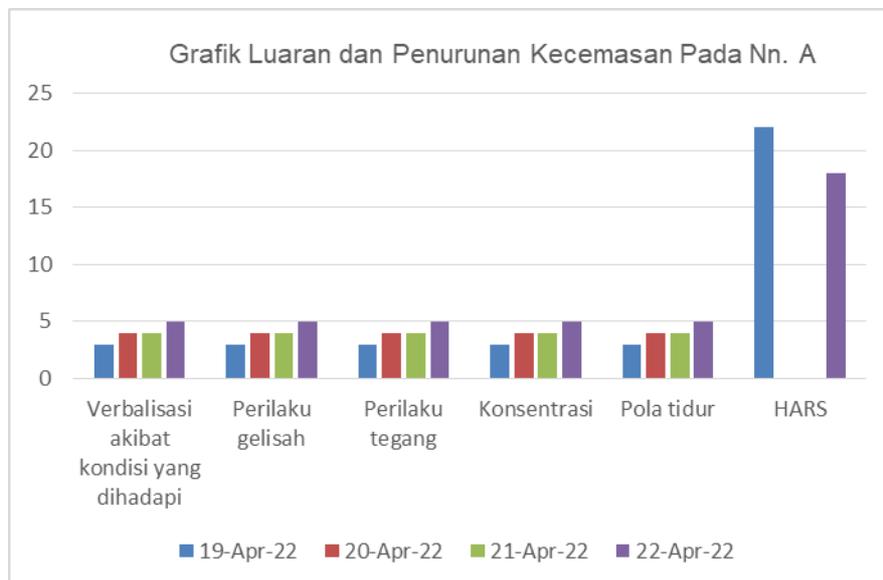
Pada pertemuan pertama tanggal 18 April 2022, penulis melakukan pengkajian keperawatan pada pasien, membina hubungan saling percaya, melakukan kontrak waktu sesuai jadwal yang ditentukan, mengungkapkan penyebab cemas yang dirasakan pasien. Pada tanggal 19 April 2022, penulis menciptakan suasana terapeutik untuk menimbulkan kepercayaan, mendengarkan cerita dengan penuh perhatian, menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, melatih teknik relaksasi otot progresif dengan media leaflet. Pada tanggal 20 April 2022, penulis memonitor tanda-tanda ansietas, mendengarkan dengan penuh perhatian, menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, melatih teknik relaksasi dengan relaksasi otot progresif yang sudah diajarkan dengan media leaflet. Pada tanggal 21 April 2022, penulis memonitor tanda-tanda ansietas, mendengarkan dengan penuh perhatian, menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, melatih teknik relaksasi dengan relaksasi otot progresif yang sudah diajarkan dengan media video dengan mandiri namun tetap didampingi. Pada tanggal 22 April 2022, penulis memonitor tanda-tanda ansietas, mendengarkan dengan penuh perhatian, menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, melatih teknik relaksasi dengan relaksasi otot progresif yang telah diajarkan dengan media video dan melakukan pengisian pengkajian kecemasan dengan kuisioner HARS.

Setelah dilakukan 5x kunjungan dengan 4x implementasi dengan waktu 20-30 menit didapatkan data subyektif, Nn. A mengatakan masih tidur 5-6 jam/hari namun keluhan sering terbangun ketika malam hari sudah berkurang. Klien mengatakan nyeri otot yang dirasakan klien sudah berkurang setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif. Klien mengatakan perasaan cemas sudah berkurang dan paham cara melakukan relaksasi otot progresif. Konsentrasi belajar klien sudah membaik dibuktikan dengan hafalan klien sudah meningkat, perasaan sedih dan khawatir sudah berkurang, keluhan pusing sudah berkurang. Data obyektif pada Nn. A terlihat lebih rileks dan tenang, klien tampak kooperatif selama dilakukan tindakan. Selain itu, klien berusaha belajar, sholat serta berdoa. Tingkat kecemasan klien berkurang dengan skor kecemasan awal 22 (kecemasan sedang) menjadi 18 (kecemasan ringan).

3.2. Pembahasan

Menurut penelitian yang dilakukan ([Makwa & Hidayati, 2020](#)) teknik relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan dan mengontrol kecemasan. Setiap remaja pasti akan menghadapi pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya. Dalam tahap perkembangan, remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dihadapinya. Klien mengalami kecemasan pada persiapan peningkatan tuntutan kemampuan kognitif di sekolah, masalah akademik, maupun masalah dari

keluarga. Teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dengan mengurangi kerja saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dialami individu secara timbal balik dampaknya akan menurunkan ketegangan dan kecemasan yang dirasakan ([Mawarti, 2021](#)).



Grafik 3. 1 Grafik Luaran dan Penurunan Kecemasan Pada Nn. A

Berdasarkan hasil studi kasus, [Grafik 3.1](#) menunjukkan luaran mengarah ke tingkat yang lebih baik. Skor kecemasan HARS menurun dari 22 (kecemasan sedang) menjadi kecemasan ringan. Hal ini berbanding terbalik dengan teori kecemasan yang menyatakan bahwa semakin mendekati stressor atau penyebab cemas, maka kecemasan yang dirasakan pun akan semakin bertambah ([Nauli, 2017](#)). Hal tersebut dikarenakan penulis melakukan pengukuran skor kecemasan terlalu cepat setelah tindakan relaksasi saat pasien masih merasa nyaman dan relaks serta masih jauh dari sumber stressor pasien sehingga skor cemas menjadi menurun. Kecemasan pada klien dapat timbul lagi karena penyebab dari cemasnya belum hilang dan terlewati. Karakteristik cemas pasien adalah cemas yang normal dimiliki, namun dengan adanya tindakan relaksasi yang dilakukan pasien dapat mengontrol cemas yang dirasakan.

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang yang menyebabkan kecemasan pada remaja adalah mengenai pencapaian target akademik, cita-cita, tanggung jawab. Remaja adalah masa adaptasi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Erikson, tugas perkembangan pada tahap remaja adalah mencari identitas diri. Maknanya adalah remaja sedang pada fase menemukan nilai-nilai yang akan ia jadikan patokan. Remaja mulai sadar nilai mana yang sesuai dengan apa yang diinginkannya. Dengan nilai ini, remaja akan beradaptasi dengan tugas perkembangannya dan mengarahkannya untuk menentukan lingkungan pergaulan mereka, bidang pelajaran apa yang akan mereka ambil dan menentukan kegiatan-kegiatan yang akan diikuti ([Repi et al., 2018](#)).

Keterbatasan selama melakukan tindakan asuhan keperawatan pada penelitian ini adalah tindakan dilakukan keperawatan dilakukan pada saat pasien mendekati stressor sehingga cemas pada pasien kemungkinan dapat muncul dan bertambah karena stressor belum hilang. Penulis dalam melakukan pengukuran kecemasan terlalu cepat setelah tindakan relaksasi pada saat klien masih

dalam keadaan relaks dan nyaman sehingga yang didapatkan adalah baru pengukuran hasil tindakan.

4. Kesimpulan

Penulis mengaplikasikan teknik relaksasi untuk membantu mengurangi kecemasan pada remaja. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan relaksasi otot progresif. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa relaksasi ini dapat mengurangi dan membantu mengontrol kecemasan yang dirasakan oleh klien dalam waktu 6 hari dengan 4 kali tindakan dengan didapatkan hasil skor tingkat kecemasan sebelum tindakan adalah 22 yang berarti kecemasan sedang dan setelah dilakukan tindakan menjadi 18 yang berarti kecemasan ringan. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat, menambah wawasan bagi intitusi pendidikan, profesi keperawatan dan masyarakat.

5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada *reviewer* dan *proofreader* Universitas Muhammadiyah Magelang. Semoga dapat memberikan manfaat kepada pembaca sehingga dapat menambah pengetahuan dalam kesehatan keperawatan jiwa.

Referensi

- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 1(2), 135–138. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Hambali, I., PH, L., & Wahyuni, F. (2019). Tingkat Ansietas Pelajar Indonesia Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kusumawardhani, A. (2016). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja. *Program Profesi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–20.
- Makwa, D. J., & Hidayati, E. (2020). Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety For Adolence in Senior High School Students. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 03(11), 16–22. www.ijlrhss.com
- Mawarti, I. (2021). Relaksasi Otot Progresif pada klien ansietas. *Jurnal Keperawatan*, 9(3), 297–304.

Nauli, F. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Kecemasan Pada Remaja*. 92.

Repi, A. A., Dewi, M. N., & Santoso, J. E. (2018). *Aku Remaja Yang Positif* (1st ed.). PT Elex Media Komputrindo.

https://www.google.co.id/books/edition/Aku_Remaja_yang_Positif/kJhaDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tugas+perkembangan+remaja+menurut+erikson&pg=PA22&printsec=frontcover

Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03), 256–269. <https://doi.org/10.30868/ei.v2i03.29>
