

**Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN FRAKTUR:
ANSIETAS DENGAN INTERVENSI *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION***

Tasha Putri Purnama¹, Agik Priyo Nusantoro S.Kep., Ns., M.Kep.²

^{1,2}Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: tasha.purnama2003@gmail.com

ABSTRAK

Fraktur merupakan suatu kondisi terputusnya kontinuitas tulang yang disebabkan akibat adanya tekanan yang berlebihan yang mengenai tulang sehingga fungsi dan struktur tulang menjadi rusak. Penatalaksanaan fraktur dapat berupa farmakologis dan nonfarmakologis. Fraktur dapat menyebabkan kecemasan dan berdampak pada pasien *pre* operasi terhadap kecemasannya. Fraktur dapat ditangani dengan *progressive muscle relaxation*. Tujuan dari studi kasus ini yaitu untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami fraktur dengan ansietas menggunakan intervensi *progressive muscle relaxation*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Subjek studi 1 orang pasien fraktur dengan kecemasan di ruang IGD RSUD Gemolong Sragen dengan pengaplikasian *progressive muscle relaxation*. Hasil yang didapatkan penulis selama 20 menit dengan gerakan 2x didapatkan efektif dalam menurunkan kecemasan dari 27 menjadi 23, serta dapat menurunkan nadi dari 116 x/menit menjadi 110 x/menit, dan terjadi penurunan tekanan darah 163/88 mmHg menjadi 158/82 mmHg. Berdasarkan hal di atas maka *progressive muscle relaxation* dapat diterapkan pada pasien fraktur dengan kecemasan.

Kata Kunci: Fraktur, Kecemasan, *Progressive Muscle Relaxation*

**NURSING CARE IN FRACTURE PATIENTS: ANXIETY
WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
INTERVENTION**

Tasha Putri Purnama¹, Agik Priyo Nusantoro S.Kep., Ns., M.Kep.²

^{1,2}Student of Associate's Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health
Sciences of Kusuma Husada University of Surakarta

Email: tasha.purnama2003@gmail.com

ABSTRACT

Fracture is a condition in which bone continuity is broken as a result of excessive pressure on the bone, causing damage to bone function and structure. Fracture management can be pharmacological or nonpharmacological. Fractures can cause anxiety and affect preoperative patients' anxiety levels. Fractures can be treated with progressive muscle relaxation. The objective of this case study is to describe nursing care in patients with fractures and anxiety who receive progressive muscle relaxation interventions. This research used a case study with a descriptive approach. Study subject 1 was a fracture patient with anxiety who was treated in the emergency room at Gemolong Sragen Hospital with progressive muscle relaxation. The results show that 20 minutes of 2x movements were effective in reducing anxiety from 27 to 23, reducing pulse from 116 x/min to 110 x/min, and lowering blood pressure from 163/88 mmHg to 158/82 mmHg. Based on the information presented above, progressive muscle relaxation can be used to treat anxious fracture patients.

Keywords: Fracture, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

PENDAHULUAN

Fraktur merupakan bentuk pada suatu tulang yang disebabkan oleh tekanan langsung atau tidak langsung oleh permukaan tulang. Fraktur terbagi atas fraktur terbuka dan fraktur tertutup. Fraktur merupakan keadaan dimana tulangnya patah atau terlepas karena adanya tekanan yang berat (Istianah, 2018 dalam Hasanah, 2019). Fraktur terbuka merupakan suatu fraktur dimana terjadi hubungan dengan lingkungan luar melalui kulit. Fraktur tertutup merupakan suatu fraktur dimana kulit tidak tertembus oleh fragmen tulang, sehingga tempat fraktur tidak tercemar oleh lingkungan diluar kulit (Ramadhani *et al.*, 2019).

Badan kesehatan dunia World health of organization (Who) menyatakan bahwa insiden fraktur pada tahun 2021 kurang lebih 13 juta orang (2,7%) (WHO, 2021). Di Indonesia peristiwa terjatuh yang mengalami fraktur sebanyak 1,775 orang (3,8%) dari 14,127 mengalami trauma benda tajam atau benda tumpul yang mengalami fraktur sebanyak 236 orang (1,7%), data terakhir terkait *incidence rate* fraktur di Indonesia menunjukkan bahwa kasus fraktur di Indonesia mencapai prevalensi sebesar 5,5% (Kemenkes RI, 2020). Menurut Riset Kesehatan Dasar untuk Provinsi Jawa Tengah 2018, prevalensi peristiwa patah tulang cukup tinggi mencapai 64,5% dan meningkat ditahun 2021 pada fraktur akibat kecelakaan memiliki prevalensi yang paling tinggi yaitu 67,9% (Susanti dan Surya Purnama, 2021).

Ini menyebabkan pasien mengalami kecemasan dan ini juga berdampak pada pasien *pre* operasi terhadap kecemasannya.

Beberapa faktor kecemasan yang berdasarkan karakteristik pada masa pre operasi merupakan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pengalaman operasi sebelumnya (Yanti *et al.*, 2019). Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas penyebabnya yang merupakan suatu respon terhadap ancaman eksternal maupun internal yang dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif fisik, dan tingkah laku. Rasa panik dan rasa takut merupakan bagian dari aspek emosional, sedangkan rasa khawatir, bingung, dan ketidakteraturan dalam berpikir merupakan bagian dari aspek kognitif (Fadli, 2020).

Relaksasi otot progresif ialah strategi yang efektif dan banyak digunakan untuk menghilangkan stress yang menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot-otot yang bergantian (Ayu dan Burhan, 2021). Hasil perawatan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan secara signifikan (Yuniartika *et al.*, 2021). Relaksasi otot progresif pada pasien fraktur untuk mengurangi kecemasan, karena hal ini dapat menekan saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan).

Berdasarkan pemaparan kasus penulis tertarik untuk menyusun KTI yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Fraktur: Ansietas Dengan Intervensi *Progressive Muscle Relaxation*” di RSUD Gemolong.

METODOLOGI STUDI KASUS

Studi kasus ini merupakan sesuatu untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien fraktur terhadap penurunan ansietas dengan intervensi *progressive muscle relaxation*. Subjek yang digunakan adalah satu orang pasien fraktur dengan kriteria inklusi kesadaran komposmentis, kooperatif, mengalami fraktur tunggal, dan mengalami kecemasan sedang hingga berat. Fokus studi dalam studi kasus ini adalah bagaimana cara menurunkan tingkat kecemasan pada pasien fraktur: ansietas dengan intervensi *progressive muscle relaxation*. Pengambilan kasus dilakukan pada tanggal 29 Januari 2024. Tempat penelitian yang akan dilakukan pada pengambilan kasus ini dilakukan di RSUD Gemolong.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Januari 2024 pada pasien fraktur dengan masalah keperawatan ansietas dengan intervensi *progressive muscle relaxation* dengan gerakan 2x dalam waktu 20 menit.

Tindakan relaksasi otot progresif dengan pengkajian awal 27 (kecemasan sedang, termasuk dengan nilai kecemasan sedang dengan rentang kecemasan 21-27) menjadi 23 (kecemasan sedang, termasuk dengan nilai kecemasan sedang dengan rentang kecemasan 21-27) terjadi penurunan 4 skor pada kecemasan, tekanan darah sebelum diberi intervensi *progressive muscle relaxation* 163/88 mmHg dan setelah diberi intervensi menurun menjadi 158/82 mmHg, nadi sebelum

diberi intervensi *progressive muscle relaxation* 116x/menit menurun menjadi 110 x/menit.

Tabel 1. 1 Tindakan Relaksasi Otot Progresif

Pengukuran	Pretest intervensi (pukul 13.00 WIB)	Posttest intervensi (pukul 14.05 WIB)
Skore Skala HARS	27	23
Nadi	116 x/menit	110 x/menit
Tekanan Darah	163/88 mmHg	158/82 mmHg

PEMBAHASAN

Pengkajian ini didapatkan subjektif pasien mengatakan takut dengan kondisinya saat ini, pasien mengatakan sulit berkonsentrasi yang menyebabkan tragedi fraktur. Dari pengkajian objektif antara lain pasien tampak cemas, pasien tampak gelisah, pasien terlihat sering berkemih, pasien terlihat sulit memejamkan mata untuk istirahat, muka merah, muka pucat, otot dan muka tegang, mengerutkan dahi, gemetar, tekanan darah 163/88 mmHg, nadi 116 x/menit. Respirasi 20 x/menit, dan suhu 36,9 derajat celsius, kecemasan pasien diukur dengan instrument HARS didapatkan tingkat kecemasan sedang dengan skor 27. Hal ini senada dengan penelitian Primasari & Rahmawati (2021) menjelaskan bahwa kecemasan menjadikan aktivitas system saraf simpatis sebagai respon erotropik atau *flight/fight* berupa peningkatan

denyut jantung, pernapasan, dan tekanan darah. Menurut Rizal, *et al.*, (2021) bahwa pasien yang akan melakukan pembedahan fraktur pada umumnya akan merasakan kecemasan ketika hal tersebut belum pernah dialami sebelumnya, kecemasan merupakan suatu perasaan tidak jelas dan perasaan khawatir berlebih menimbulkan tanda gejala emosional, kognitif, tingkah laku, serta fisik yang merupakan respon individu terhadap stimulus dari dalam (internal) maupun luar (eksternal). Perubahan psikologis yang dialami akibat fraktur seperti cemas dan depresi dapat meningkatkan stres emosional, akan menghambat pemulihan fraktur (Allexiou, *et al.*, 2018).

Diagnosis yang diambil berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan didapatkan diagnosis keperawatan yaitu: Ansietas berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan pasien mengeluh cemas (D.0080). Dari data subjektif antara lain pasien mengatakan takut dengan kondisinya saat ini, pasien mengatakan sulit berkonsentrasi yang menyebabkan tragedi fraktur. Dari pengkajian objektif antara lain pasien tampak cemas, pasien tampak gelisah, pasien terlihat sering berkemih, pasien terlihat sulit memejamkan mata untuk istirahat, muka merah, muka pucat, otot dan muka tegang, mengerutkan dahi, gemetar, tekanan darah 163/88 mmHg, nadi 116 x/menit. Respirasi 20 x/menit, dan suhu 36,9 derajat celsius, kecemasan pasien diukur dengan instrument HARS didapatkan tingkat kecemasan sedang dengan skor 27.

Berdasarkan diagnosis yang telah dirumuskan dengan menyesuaikan prioritas

masalah, maka penulis menyusun intervensi dengan tujuan dan kriteria hasil sebagai berikut: Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x6 jam diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil, Luaran: Tingkat ansietas (L.09093), perilaku gelisah menurun, perilaku cemas menurun, muka merah dan pucat menurun, muka dan otot tegang menurun, perilaku takut menurun, nadi dan tekanan darah membaik. Dari hasil pengkajian pada pasien pre operasi ditemukan masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional, pasien dengan salah satu gejalanya yaitu tampak cemas dan gelisah.

Intervensi yang dilakukan yaitu Terapi Relaksasi Otot Progresif (I.05187) meliputi Observasi: Identifikasi tingkat kecemasan pasien dengan kuesioner HARS lalu dilakukan pengukuran nadi dan tekanan darah, Terapeutik: Atur lingkungan agar tidak ada gangguan saat terapi, Edukasi: Ajarkan relaksasi otot progresif selama 20 menit dengan gerakan 2 kali dan dilakukan setelah pengukuran kecemasan dengan kuesioner HARS. Menurut penelitian Chrisnawati, *et al.*, (2019) bahwa kecemasan dapat diukur dengan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang digunakan untuk mengukur tanda gejala kecemasan baik psikis maupun somatic dan terdiri dari 14 item pertanyaan. Salah satu terapi non-farmakologi adalah menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Tanjung, *et al.*, 2018). Menurut penelitian Sudaryanti *et al.*, (2023) Teknik terapi *proressive muscle relaxation* ini bisa menambah konsentrasi dan stamina,

meningkatkan kemampuan mengendalikan kecemasan dan stres, serta mengurangi insomnia, kelelahan, kejang otot, dan depresi yang dialaminya.

Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis selama 1x6 jam pada tanggal 29 Januari 2024 pada ashan keperawatan Ny. S dengan ansietas berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan pasien mengeluh cemas. Pasien diberikan asuhan keperawatan selama 20 menit. Tindakan keperawatan relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan sehingga tindakan ini dapat diimplementasikan pada pasien fraktur. Hal ini senada dengan penelitian dari Praptini, *et al.*, (2018) Teknik relaksasi otot progresif dapat menghambat peningkatan saraf simpatetik sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya yang mengakibatkan terjadi penurunan kecemasan, tekanan darah, nadi, ketegangan otot, dan peningkatan metabolisme, dan produksi hormon penyebab stress. Hal ini sejalan dengan penelitian Adawiyah, *et al.*, (2022) bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dilakukan satu sampai dua kali dengan cara meregangkan otot tangan hingga otot kaki dimulai dengan kelompok otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit, dapat disertai dengan intruksi yang mengarahkan individu untuk memperhatikan kelompok otot yang direlaksasikan (Corry, 2015).

Evaluasi tindakan yang didapatkan pada studi kasus ini dengan masalah ansietas, yang muncul pada Ny. R dengan usia 49 tahun

didapatkan data Subjektif: Pasien mengatakan setelah diberi relaksasi otot progresif Ny. R sedikit tenang dan kecemasannya menurun sedikit nilainya, Objektif : Pasien tampak gelisahnyanya menurun sedikit, pasien tampak cemas dan takut sedikit menurun, nilai kecemasan dengan kuesioner HARS terhitung 27 menjadi 23 dan tekanan darah menurun menjadi 158/82 mmHg, nadi 110 x/menit menurun 6 (dari 116 x/menit menjadi 110 x/menit), Assesment : Masalah ansietas belum teratasi, Planning : Lanjutkan intervensi relaksasi otot progresif. Dalam penelitian Anindita (2023), setelah dilakukan relaksasi otot progresif terdapat pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dari skor 24 menjadi 16. Hal ini sesuai dari penelitian Rihiantoro (2018), menyimpulkan bahwa telah terjadi penurunan nilai kecemasan dari nilai rata-rata sebelum terapi sebesar 54,17 menjadi 50,33 setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian. Mutawalli *et al.*, (2020) bahwa terdapat perubahan yang signifikan terjadi setelah penggunaan teknik relaksasi otot progresif dan pengaruh terhadap menurunnya tingkat kecemasan dari nilai rata-rata skor 17 menjadi 11 setelah dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif.

KESIMPULAN

Pengkajian pasien setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif didapatkan data Subjektif: Pasien mengatakan setelah diberi relaksasi otot progresif Ny. R sedikit tenang dan kecemasannya menurun sedikit nilainya, Objektif : Pasien tampak gelisahnyanya

menurun sedikit, pasien tampak cemas dan takut sedikit menurun, nilai kecemasan dengan kuesioner HARS terhitung 27 menjadi 23 dan tekanan darah menurun menjadi 158/82 mmHg, nadi 110 x/menit menurun 6 (dari 116 x/menit menjadi 110 x/menit).

Diagnosis keperawatan yang di tegakkan adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan pasien mengeluh cemas (D.0080).

Intervensi yang dilakukan yaitu teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 20 menit dengan gerakan 2 kali, untuk tindakan relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

Implementasi keperawatan yang sudah sesuai dengan intervensi yang dibuat oleh penulis dan tindakan teknik relaksasi otot progresif merupakan tindakan yang diambil penulis untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

Evaluasi setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 1 hari, tindakan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan nilai kecemasan dari 27 menjadi 23.

SARAN

a. Perawat

Diharapkan selalu berkoordinasi dengan tim kesehatan lainnya dalam memberikan tindakan keperawatan non farmakologi yaitu relaksasi otot progresif yang bisa diaplikasikan sebagai tindakan alternatif untuk mengurangi kecemasan secara maksimal agar pasien merasa nyaman, khususnya pada pasien fraktur, perawat diharapkan dapat memberikan pelayanan yang profesional dan komprehensif.

b. Rumah Sakit

Karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai salah satu contoh pembelajaran dengan tindakan relaksasi otot progresif yang dapat diterapkan pada asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami fraktur.

c. Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat meningkatkan mutu Pendidikan yang berkualitas dengan mengupayakan aplikasi riset dalam setiap tindakan yang dilakukan sehingga dapat menghasilkan perawat yang profesional, terampil, inovatif dan bermutu dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif berdasarkan ilmu dan kode etik keperawatan.

d. Bagi Klien Dan Keluarga

Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan keluarga agar dapat diterapkan saat tindakan relaksasi otot progresif dibutuhkan untuk mengurangi kecemasan pada pasien dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtias, I., & Burhanto, B., (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. Borneo Student Research (BSR)*. Vol. 2 No. 3. 1699-1704
- Chrisnawati, G., Aldino, T., (2019). *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS Berbasis Android. Jurnal Teknik Komputer*. Vol. 5 No. 2. 2442-2436

- Corrarino JE., (2015). *Fracture Repair: Mechanisms and Management. J Nurse Pract.* Vol. 11 No. 2. 960-970
- Fadli, F., Safruddin, S., Sumbara, & Bahrudin., (2020). *Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia.* Vol. 6 No. 1. 57-65
- Hasanah, Uswatun., (2019). *Laporan Kasus Pengelolaan Keperawatan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Mawar 2 RSUD Dr. Soeselo Kabupaten Tegal.* Poltekkes Kemenkes Semarang: D3 Keperawatan Tegal.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S., (2020). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan kecemasan Post Operasi Di RSUD Lombok Tengah. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan).* Vol. 4 No. 3. 41-44
- Primasari, Y., & Rahmawati, E. Y., (2021). *Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai Upaya Dalam Menurunkan ansietas pada Penyakit Fisik. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa.* Vol. 4 No. 2. 383-392
- Ramadhani, R. P., Romadhona, N., Djojogugito, M. A., Hadiati, D. E., & Rukanta, D., (2019). *Hubungan Jenis Kecelakaan dengan Tipe Fraktur pada Fraktur Tulang Panjang Ekstremitas Bawah. Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains.* Vol. 1 No. 1. 32–35
- Ri Kemenkes., (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rihiantoro, T., Handayani, R., S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S., (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik.* Vol. 14 No. 2. 129-135
- Siregar, H. K., Sinaga, W., Batubara, K., Pehopu, I. A., & Yesayas, F., (2022). *Progressive Muscle Relaxation Techniques Reduces Anxiety in Fracture Recovery Patients at Haji Adam Malik General Hospital. Media Keperawatan Indonesia.* Vol. 5 No. 2. 131
- Sudaryanti, D., Handayani, F., Muniroh, M., Sulastri, W., Diponegoro, U., (2023). *Relaksasi Otot Progresif Pada Penatalaksanaan Nyeri Pasien Pasca Operasi. Journal Of Telenursing (JOTING).* Vol. 5 No. 1. 601-609
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik.*
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan.*
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia:*

Definisi dan Kriteria Hasil
Keperawatan.