Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Ismi Sarah
NIM. P17320319068

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Gangguan Jiwa Di Kelurahan Bubulak Kota Bogor

i - xiv + 87 halaman, V BAB, 11 Tabel, 15 gambar, 1 skema, 9 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan jiwa adalah kondisi psikologis individu dimana mengalami penurunan fungsi tubuh, merasa tertekan, tidak nyaman dan penurunan fungsi peran individu di masyarakat. Keluarga dengan gangguan jiwa merupakan *caregiver* utama pada orang dengan gangguan jiwa, peran keluarga dalam merawat yaitu memantau kondisi mental dan pengobatan. Keluarga menerima stigma dari masyarakat, beban ekonomi, memiliki kekhawatiran akan kambuhnya gejala. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan secara non farmakologis dengan relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan keluarga pasien dengan gangguan jiwa di Kelurahan Bubulak. **Metode:** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan responden menggunakan lembar karakteristik, skala kecemasan GAD-7 (Generalized Anxiety Disorders-7) dan kemampuan melakukan relaksasi otot progresif dengan jumlah 4 responden. **Hasil:** Studi kasus kemampuan keluarga melakukan relaksasi otot progresif mengalami peningkatan sebesar 47% dan kecemasan pada keluarga dengan ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) mengalami penurunan sebesar 13%. **Kesimpulan:** penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti menurunkan kecemasan pada keluarga dengan pasien gangguan jiwa.

Kata kunci : Gangguan jiwa, Kecemasan, Keluarga, Relaksasi otot progresif
Pustaka : 28 Sumber

Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing DIII Study Program

Ismi Sarah
NIM. P17320319068

Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Family Anxiety of Patients with Mental Disorders in Bubulak Village, Bogor City

i - xiv + 87 pages, V CHAPTER, 11 Tables, 15 pictures, 1 schema, 9 attachment

ABSTRACT

Background: Mental disorders are psychological conditions of individuals who experience decreased body functions, feeling depressed, uncomfortable and decreasing the function of individual roles in society. Families with mental disorders are the main caregivers for people with mental disorders, the role of families in caring for mental conditions and treatment. Families accept stigma from society, economic burden, having a disease will cause symptoms. This causes anxiety. Management of anxiety can be done non-pharmacologically with progressive muscle relaxation. **Objective:** To determine the application of progressive muscle relaxation techniques to family anxiety with mental disorders in Bubulak Village. **Methods:** This application uses case study research with a descriptive research design. Respondents were taken using the characteristics, anxiety scale GAD-7 (Generalized Anxiety Disorders-7) and carried out progressive muscle relaxation with a total of 4 respondents. **Results:** The case study of the ability of families to perform progressive muscle relaxation increased by 47% and anxiety in families with ODGJ (People with Mental Disorders) decreased by 13%. **Conclusion:** The application of progressive muscle relaxation techniques reduces tension in families with mental disorders.

Keywords : Mental disorders, Anxiety, Family, Progressive muscle relaxation
Library : 28 Sources