PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 410-416
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.7878

Asuhan Keperawatan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas

Tesalonika Arsry Britney Wilar[1*], Ariska[2], Winarsi Molintao[3], Esther Lontoh[4]
[1,2,3,4]Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia Manado, Indonesia
Email: [1]tesawilar28@gmail.com

Abstract

A fracture is a disorder of the musculoskeletal system caused by bone tissue damage. Fractures can be caused by pressure exceeding the bone's ability to withstand the pressure, such as excessive stress on the bone, sudden movements, indirect trauma, work accidents, and falls from a height. The purpose of this community service was examined to transfer the clinical skills of progressive muscle relaxation to nurse partners in Irina A ward and to pre operative extremity fracture patients at RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Based on the results of the community service, the implementation progressive muscle relaxation therapy for anxiety in pre-operative extremity fracture patients by nurse partners was examined to reduce anxiety levels from an initial score of 75 to 40. patients stated that practicing progressive muscle relaxation made their minds calmer and reduced their anxiety. In conclusion, the demonstration of progressive muscle relaxation for reducing anxiety levels in pre-operative extremity fracture patient by nurse partners was examined to produce positive results. Recommendations: This progressive muscle relaxation therapy can be applied to other pre-operative patients by nurses in the ward to reduce anxiety levels.

Keywords*: Progressive Muscle Relaxation, Anxiety Level, Fracture.*

Abstrak

Fraktur adalah suatu gangguan pada sistem muskuloskletal yang disebabkan oleh kerusakan jaringan tulang. Penyebab fraktur bisa karena adanya tekanan yang melebihi kemampuan tulang dalam menahan tekanan yang terjadi, bisa karena stress pada tulang yang berlebihan, gerakan secara tiba-tiba, trauma tidak langsung, kecelakaan kerja, dan jatuh dari ketinggian. Tujuan pengabdian untuk mentransfer keterampilan klinis terapi relaksasi otot progresif kepada perawat ruangan Irina A Bawah dan pasien pre operasi fraktur ekstremitas di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Berdasarkan hasil pengabdian, penerapan terapi relaksasi otot progressive terhadap kecemasan pada pasien pre operasi fraktur ekstremitas di dapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan yang di rasakan oleh klien dengan hasil awal tingkat kecemasan 75 turun menjadi 40. Klien mengatakan dengan dilakukannya relaksasi otot progresif ini membuat pikirannya menjadi tenang dan kecemasan menjadi berkurang. Kesimpulan, pengaplikasian Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas yang didemonstrasikan perawat ruangan mendapati hasil positif. Saran Penerapan terapi reksasi otot proresif ini dapat di terapkan kepada pasien pre operasi lainnya oleh perawat di ruangan dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Kecemasan, Fraktur.

A. PENDAHULUAN

Fraktur merupakan terputusnya kesinambungan struktur tulang yang dapat sebabkan oleh trauma, tekanan berlebih maupun kelemahan tulang yang bersifat abdnormal atau disebut fraktur patologis. Fraktur ditandai dengan hilangnya kontinuitas tulang baik sebagian ataupun total, faktor yang paling sering adalah disebabkan benturan keras dan aktivitas fisik yang berat. Klasifikasi fraktur umumnya didasarkan pada tingkat keparahan, bentuk dan luas area yang mengalami kerusakan. (Rachman *et al*, 2023; Imamah *et al,* 2024).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, diperkirakan terdapat lebih dari 13 juta kasus fraktur baru diseluruh dunia dengan tingkat prevalensi sekitar 2,7%. Sementara

Diterima Redaksi: 26-05-2026 | Selesai Revisi: 19-07-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

itu, di Indonesia pada tahun yang sama tercatat 14.127 kasus fraktur. Dari jumlah tersebut, 3,8% disebabkan karena benda tajam dan benda tumpul dan 1.72% merupakan kasus fraktur akibat tertusuk benda. Provinsi Lampung sendiri mencapai 1,6% dari total populasi dimana angka ini disebabkan karena kecelakaan (Handinata, 2024).

Menurut Kemenkes (2020), menyatakan hasil data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020, di Indonesia terjadi peningkatan kasus fraktur yang berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Pada tahun 2013 prevalensi fraktur tercatat sebesar 8,2% dan pada tahun 2020 meningkat menjadi 9.2%. Ekstremitas bawah merupakan yang paling banyak mengalami kejadian fraktur dimana proporsi mencapai 67.9%.

Pasien atau seseorang yang mengalami fraktur akan menimbulkan berbagai dampak atau akibat yang akan dialami. Beberapa dampak seperti perubahan struktur pada area yang mengalami cedera, munculnya rasa cemas dan nyeri, peningkatan risiko infeksi dan perdarahan, gangguan pada intergritas kulit dan jaringan serta berbagai hambatan dalam pemenuhan kebutuhan dasar. Dalam kondisi yang berat dampak tersebut dapat berujung pada kematian (Affandi & Rejeki, 2022).

Dampak yang muncul pada pasien denan fraktur dapat mengalami perubahan pada bagian tubuh yang terkena cedera, merasakan cemas, nyeri, risiko terjadinya infeksi, risiko perdarahan gangguan integritas kulit/jaringan serta berbagai masalah yang mengganggu kebutuhan dasar lainnya, yang paling fatal dapat menyebabkan kematian (Affandi & Rejeki, 2022).

Salah satu alternatif penanganan pada kasus fraktur multiple dimana kondisi ini melibatkan patah tulang lebih dari satu lokasi berbeda, seperti tulang femur, kaki bagian bawah atau tulang belakang adalah dengan melakukan tindakan operasi (pembedahan). pembedahan didefinisikan sebagai prosedur medis invasif yang memerlukan sayatan pada tubuh pasien. Prosedur ini dilakukan dengan membuat sayatan pada daerah yang akan ditangani nantinya, kemudian luka tersebut ditutup dengan jahitan (Ahsan dkk, 2022). Meskipun bertujuan untuk membantu proses penyembuhan, pembedahan sering kali menimbulkan tekanan psikologis pada pasien. Hal ini disebabkan karena pembedahan dianggap sebagai pemicu stres yang dapat memicu kecemasan. Pada fase pra-operasi, tingkat kecemasan yang dialami pasien bedah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi dukungan dari keluarga, peran dan dukungan yang diberikan tenaga perawat serta tingkat pengetahuan pasien mengenai prosedur dan risiko yang terkait dengan tindakan pembedahan (Mariyun, 2020).

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan adanya respon fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa yang tidak diinginkan (Ahasan *et al*, 2022). Pada pasien pre-operasi, kecemasan dapat dipicu oleh berbagai faktor, meliputi rasa cemas terhadap lingkungan ruang operasi dan instrumen bedah, kekhawatiran terkait gambaran tubuh seperti potensi kecatatan fisik, ketakutan akan kegagalan tindakan operasi serta kecemasan mengenai biaya perawatan (Lestari & Yuswiyanti, 2022). Setiap individu menunjukkan setidaknya 15% kecemasan sebelum menjalani operasi atau prosedur medis.

Salah satu teknik non-farmakologis yang dapat di implementasikan untuk mengurangi kecemasan tersebut ialah dengan teknik relaksasi otot progresif. Menurut Alfiyanti, dkk (2020), relaksasi otot progresif merupakan suatu metode relaksasi yang dilakukan melalui proses penegangan dan pelemasan otot secara sistematis. Pasien dibimbing untuk memusatkan perhatian pada sensasi yang muncul ketika otot berasa dalam keadaan tegang dan ketika otot dalam keadaan rileks. Teknik ini ditelaah efektif membantu menurunkan kecemasan dan ketegangan sebelum operasi.

Terapi relaksasi otot progresif termasuk dalam kategori intervensi non-farmakologis yang terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan terutama pada pasien yang akan menjadi prosedur operasi dimana terapi ini dapat membuat seseorang menjadi rileks dan ketegangan dapat dikendalikan (Candra, 2022). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Lestari (2022) yang menyatakan bahwa relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang dapat dilakukan sendiri yang efektif untuk melatih pasien dalam mengontrol respon fisiologis tubuh ketika mengalami kecemasan. Penerapan teknik ini semakin banyak dilakukan karena keefektifannya dalam mengurangi rasa cemas dan tegang. Melalui relaksasi otot, pasien dilatih untuk merilekskan otot-otot tertentu sehingga ketegangan dan kecemasan dapat berkurang.

Pelaksanaan relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan dan mengendurkan kelompok otot secara bergiliran. Selama proses tersebut pasien akan dilatih dan diarahkan agar memusatkan perhatian pada perbedaan sensasi yang akan dirasakan ketika otot dalam keadaan rileks maupun tegang. Menurut Burhan (2022), teknik ini mampu membuat seseorang yang merasa cemas dan stres menjadi rileks pada masa pra-operasi.

Tindakan keperawatan yang dilakukan ini tidak jauh dari bimbingan atau peran perawat dalam mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Teknik ini merupakan suatu proses fasilitasi untuk mengurangi ketegangan dan mencapai pelepasan otot yang ditandai dengan munculnya perbedaan sensasi (Rismawan, 2022). Tujuan utama dari penerapan relaksasi otot ini adalah untuk menurunkan ketegangan pada otot, mengurangi nyeri didaerah leher maupun punggung. Selain itu, teknik ini dapat meningkatkan konsentrasi dan kualitas tidur serta memperbaiki daya tahan tubuh dalam menghadapi stres dan kecemasan serta mengurangi gejala insomnia, rasa lelah, kejang otot dan depresi yang dialami individu. Secara keseluruhan, relaksasi otot progresif berperan dalam meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif pada diri Individu (Praptini dan Sulistiawati, 2022).

Berdasarkan hasil pengumpulan data di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado mendapati klien Tn. R berusia 35 tahun yang datang dari ruang poli klinik dengan fraktur radius ulna dengan rencana operasi H-2 operasi. Klien di tempatkan di ruang rawat inap Irina A Bawah. Klien mengatakan merasa was-was dengan kondisi tangan yang tampak bengkok dan takut dengan prosedur operasi yang akan dilaksanakan. Pasien tampak cemas, pandangan susah focus, pasien tampak tegang, gelisah. Pasien mengatakan takut dan tampak gelisah, pasien mengatakan merasa tidak terlalu nyeri pada pergelangan tangan. Selain itu, berdasarkan obervasi awal menunjukkan bahwa edukasi relaksasi otot progresif ini belum menjadi intervensi rutin yang diajarkan perawat ruaangan kepada pasien pre operasi fraktur di ruangan. Kondisi ini ditelaah menjadi salah satu penyebab tingginya tingkat kecemasan pasien sebelum operasi.

Berdasarkan uraian di atas, pengabdian ini bertujuan untuk mentransfer keterampilan klinis terapi relaksasi otot progresif kepada perawat ruangan Irina A Bawah dan pasien pre operasi fraktur ekstremitas di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado agar dapat diterapkan guna menjadi intervensi terapi non-farmakologis terstandar yang dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan tiap pasien sebelum menjalani operasi.

B. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado di ruangan Irina A Bawah. Partisipan dalam penelitian ini yaitu Tn. R dengan fraktur radius ulna yang direncanakan menjalani operasi serta perawat ruangan Irina A Bawah .

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Implementasi pengabdian ini difokuskan pada reduksi ansietas pasien, edukasi dan demonstrasi perawat serta pasien terkait teknik relaksasi otot progresif. Instrumen pada studi kasus ini menggunakan SOP (Satuan Operasional Prosedur) :

1. Tahap Pra-pelaksanaan

   Tim pengabdi melakukan koordinasi dengan pihak RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dan perawat-perawat ruangan Irina A Bawah guna menentukan waktu pelaksanaan, identifikasi pasien fraktur serta kebutuhan sarana prasarana. Tim pengabdi juga menyusun lembar edukasi, observasi dan mempersiapkan sarana prasana untuk demonstrasi teknik relaksasi otot progresif.

2. Tahap Pelaksanaan

   Tahapan dimulai dari edukasi dan demonstrasi langsung kepada perawat ruangan Irina A Bawah dan Tn. R dengan pre operasi fraktur ekstremitas di ruangan Irina A Bawah RSUP Kandou Manado. Edukasi dan pelatihan diberikan guna meningkatkan pengetahuan perawat ruangan dan pasien terkait manfaat dari terapi yang akan dilakukan. Selanjutnya, tim pengabdi mendemostrasikan teknik relaksasi langkah demi langkah sebagai berikut :

   a) Gerakan 1 : Melatih otot tangan
      (1) Kepalkan tangan kiri
      (2) Remas kepalan tangan sekuat mungkin sampai terasa tegang
      (3) Lepaskan kepalan, lalu rilekskan selama 10 detik
      (4) Ulangi gerakan ini 2x agar bisa merasakan bedanya antara otot tegang dan otot rileks
      (5) Lakukan hal yang sama untuk tangan kanan

   b) Gerakan 2 : Melatih otot tangan bagian belakang
      (1) Tekuk pergelangan tangan kearah belakang agar otot lengan atas dan bawah terasa tertarik
      (2) Arahkan jari-jari tangan ke belakang

   c) Gerakan 3 : Melatih otot bisep

      (1) Kepalkan kedua tangan
      (2) Angkat kedua kepalan kearah bahu sampai otot bisep terasa tegang

   d) Gerakan 4 : Melatih otot bahu
      (1) Kedua bahu diangkat tinggi seolah menyentuh telinga

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

(2) Pusatkan perhatian pada sensasi tegang dan rileks diarea bahu, punggung atas dan leher

e) Gerakan 5 dan 6 : Merilekskan otot wajah

(1) Kerutkan dahi dan alis
(2) Pejamkan mata beberapa saat agar terasa ketegangan

f) Gerakan 7 : Merilekskan otot rahang
(1) Gertakkan gigi sebentar untuk merasakan ketegangan otot rahang

g) Gerakan 8 : Merilekskan otot sekitar mulut

h) Gerakan 9 : Merilekskan otot leher
(1) Tundukan kepala kebelakang lalu kedepan
(2) Posisikan kepala tetap lurus
(3) Tekan bagian belakang kepala disandaran kursi agar terasa tegang dileher belakang dan punggung atas
(4) Gerakkan kepala memutar
(5) Turunkan dagu kedada agar terasa tegang dibagian depan leher

i) Gerakan 10 : Melatih otot punggung
(1) Duduk tegang bersandar
(2) Tarik napas dan tahan dalam posisi tegang 10 detik, lalu rileks
(3) Saat rileks, sandarkan kembali tubuh ke kursi dan biarkan otot punggung lurus

j) Gerakan 11: Merilekskan otot dada
(1) Tarik napas panjang
(2) Tahan sebentar sambil merasakan dada menegang sampai keperut lalu hembuskan
(3) Ulangi sekali lagi agar terasa perbedaan

k) Gerakan 12 : Melatih otot perut
(1) Tarik otot perut kedalam sekuatnya
(2) Tahan sampai merasa kencang dan keras selama 10 detik lalu lepaskan
(3) Ulangi kembali

l) Gerakan 13 dan 14 : Melatih otot kaki
(1) Luruskan kedua kaki
(2) Tekuk lutut sedikit agar ketegangan berpindah keotot betis
(3) Tahan posisi selama 10 detik, kemudian lepaskan
(4) Ulangi 2x setiap gerakan

Langkah demi langkah dipandu oleh tim pengabdi, kemudian pasien diarahkan untuk mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri dengan didampingi oleh perawat ruangan. Kegiatan ini ditelaah dapat mencapai kondisi rileks dan mengendalikan rasa cemas dan tegang menjelang operasi.

3. Tahap Evaluasi

Bagian ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan pengabdian yang dilakukan melalui observasi kemampuan perawat dalam mengajarkan teknik relaksasi otot progresif dan kemampuan pasien dalam mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri. Evaluasi ini dilakukan juga untuk menilai perubahan tingkat cemas pasien sebelum dan setelah dilakukan teknik non farmakologis. Hasil evaluasi ditelaah menunjukkan adanya peningkatan keterampilan perawat ruangan Irina A Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado serta penurunan kecemasan yang dirasakan pasien pre operasi fraktur ekstremitas

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Peningkatan Keterampilan Perawat Ruangan Irina A Bawah dalam edukasi relaksasi Otot Progresif

Aspek yang ditelaah	Hasil pengabdian
Pemahaman tentang ROP	Sebelum edukasi, hanya 2 dari 3 perawat yang dapat menjelaskan tentang relaksasi otot progresif secara jelas. Sesudah edukasi, seluruh perawat memahami dan mampu menjelaskan kembali
Keterampilan demonstrasi	Sebelum pengabdian, belum ada yang mendemonstrasikan secara rutin tindakan ini sesuai tahapan yang ada. Setelah diberikan pelatihan, semua perawat mampu mendemonstrasikan tindakan sesuai prosedur pelaksanaan ROP
Mampu memandu pasien praktik mandiri	Sebelum kegiatan, hanya 1 perawat yang memandu pasien. Setelah pengabdian, semua perawat dapat memandu pasien dalam melakukan ROP

Berdasarkan tabel 1 Peningkatan keterampilan perawat ruangan Irina A Bawah dalam edukasi relaksasi otot progresif menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan serta pemahaman setelah dilakukan edukasi dan pelatihan. Sebelum pengabdian, perawat belum rutin mengajarkan teknik ini. Setelah pengabdian, seluruh perawat mampu mentransfer keterampilan relaksasi otot progresif kepada pasien pre operasi fraktur secara mandiri.

Tabel 2. Hasil Reduksi kecemasan Tn. R pasien pre operasi fraktur ekstremitas

Indikator	Sebelum intervensi	Setelah intervensi
Kategori	Sedang	Ringan
Keluhan (Tanda Gejala)	Merasa was-was dengan kondisi, takut dengan prosedur operasi, pandangan susah fokus, tampak tegang, gelisah dan cemas	Pasien mengatakan menjadi lebih tenang dan kecemasan yang dirasakan berkurang
Tingkat kecemasan	75	40

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Berdasarkan Tabel 2. Hasil reduksi kecemasan Tn R pasien pre operasi fraktur ekstremitas menunjukkan perubahan kondisi dimana tingkat kecemasan dari 75 menjadi 40 ini ditelaah sebagai keberhasilan program implementasi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh tim pengabdi kepada perawat ruangan dan pasien pre operasi fraktur diruang Irina A Bawah.

Pembahasan

Pengkajian yang dilakukan pada Tn. R 35 tahun datang dari ruang poli klinik dengan fraktur radius ulna dengan rencana operasi H-2 operasi. Klien di tempatkan di ruang rawat inap Irina A Bawah. Klien mengatakan merasa was-was dengan kondisi tangan yang tampak bengkok dan takut dengan prosedur operasi yang akan dilaksanakan. Pasien tampak cemas, pandangan susah fokus, pasien tampak tegang, gelisah. Pasien mengatakan takut dan tampak gelisah, TD: 115/80 mmHg, N: 86 x/m, S: 36^{o}C, RR: 22x/m. pasien mengatakan merasa tidak terlalu nyeri pada pergelangan tangan. Selain itu, wawancara yang dilakukan pada perawat ruangan Irina A Bawah mendapati bahwa edukasi relaksasi otot progresif ini belum menjadi intervensi rutin yang diajarkan perawat ruaangan kepada pasien pre operasi fraktur di ruangan.

Patah tulang atau Fraktur adalah kondisi dimana terputusnya tulang secara berkesinambungan yang klasifikasinya tergantung pada jenis dan ukuran lukannya. Tulang akan mengalami masalah apabila menerima tekanan yang melebihi kapasitasnya. Benturan secara langsung, tekanan, gerakan memutar yang kuat maupun kontraksi otot yang mendadak dan ekstrem merupakan penyebab fraktur terjadi, walaupun terjadi fraktur jaringan sekitar akan tetap terdampak. Akibatnya bisa menimbulkan pembengkakan jaringan lunak, perdarahan pada otot dan saraf, pergeseran sendi, robekan tendon, gangguan pada saraf serta luka pada pembuluh darah. Organ-organ dalam tubuh juga berisiko mengalami cedera akibat gaya yang ditimbulkan oleh patahan tulang atau serpihan tulang.

Kondisi emosional yang ditandai dengan tanda-tanda fisiologis seperti perasaan tegang dan rasa takut serta khawatir terhadap kondisi yang dialami merupakan definisi dari Kecemasan (Ahsan *et al*, 2022). Begitupun dengan Siregar (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan muncul pada setiap orang dengan tanda-tanda yang berbeda tergantung seberapa berat perasaan emosional yang dialami individu tersebut.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik dalam menurunkan stres dan ketegangan otot lewat teknik mengencang dan mengendurkan otot secara bergiliran dan teratur. Pada pasien nyeri ataupun cemas, ROP memicu hormon endorfin serta merangsang saraf parasimpatis sehingga otot rileks dan sirkulasi darah keotot lancar. Hasilnya tekanan darah turun, kecemasan berkurang, sirkulasi meningkat dan pola istirahat menjadi lebih baik (Khasanah dkk, 2023 dalam Alifiani, 2025).Proses relaksasi, serat otot akan mengalami pemanjangan dan impuls saraf yang dikirimkan menuju otak juga berkurang sehingga aktivitas otak serta sistem tubuh lain ikut menurun dengan ditandai menurunnya frekuensi denyut jantung, frekuensi pernapasan dan tekanan darah (Rusdianingsih, 2023; Halimani, 2023).

Penurunan kecemasan setelah diterapkan intervensi non farmakologis terjadi karena adanya rangsangan terhadap sekresi hormon endorfin, dimana hormon ini membuat tubuh menjadi lebih rileks dan tenang. Relaksasi otot progresif merupakan latihan dengan cara meregangkan kelompok otot secara berurutan. Latihan dimulai dari kepala sampai kaki dengan durasi 15-30 menit.

Secara fisiologis, relaksasi otot ini akan memengaruhi sistem saraf dengan cara menekan aktivitas saraf simpatik, dimana hal ini memicu respon berupa penurunan denyut jantung, frekuensi pernapasan, ketegangan otot, metabolisme dan tekanan darah serta berkurangnya produksi hormon pemicu stres. Menurunnya kadar hormon stres, fungsi tubuh juga akan menjadi lebih rileks. Tubuh juga akan banyak memiliki waktu untuk proses penyembuhan, peremajaan dan pemulihan (Wirawati, 2025).

Hasil keseluruhan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan tim pengabdi di ruang Irina A Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado ditelaah menunjukkan adanya peningkatan keterampilan perawat sebagai mitra dalam memberikan edukasi relaksasi otot progresif kepada pasien pre operasi fraktur ekstremitas. Sebelum kegiatan pengabdian berlangsung, perawat belum menjadikan teknik relaksasi otot progresif sebagai bagian rutin dala proses edukas pre operasi. Hal ini terlihat dari observasi awal dimana minimnya pengetahuan perawat terkait prosedur pelaksanaan yang sistematis terkait ROP. Setelah diberikan edukasi melalui pelatihan dan demonstrasi langsung didampingi tim pengabdi, perawat mitra ditelaah mampu memahami konsep dasar dan dapat menerapkan langkah perlangkah sesuai SOP teknik relaksasi otot progresif dari gerakan 1-14. Peningkatan yang ditunjukkan perawat-perawat ini ditelaah sebagai indikator keberhasilan utama program pengabdian.

Keberhasilan program pengabdian ini juga ditelaah dari hasil penerapan terapi relaksasi otot progressive pada pasien dengan rasa cemas sebelum operasi fraktur ekstremitas dimana

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

didapatkan hasil bahwa teknik ini dapat menurunkan rasa cemas atau kecemasan yang di rasakan klien dengan hasil awal tingkat kecemasan 75 turun menjadi 40. Klien mengatakan dengan dilakukannya relaksasi otot progressive ini membuat pikirannya menjadi tenang dan kecemasan menjadi berkurang. Sejalan dengan implementasi oleh Wiwiek (2022) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akan menurun secara signifikan apabila pasien mau menjalankan relaksasi otot progresif sebelum dilakukannya pembedahan atau operasi. Implementasi pengabdian ini didukung juga oleh Sukron (2023) menunjukkan adanya perubahan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien pre operasi.

Perubahan pada pasien bukan merupakan satu-satunya penilaiain, melainkan respon positif dari perawat sebagai mitra selama proses implementasi terapi relaksasi ditelaah menjadi salah satu faktor penting yang menjamin keberlanjutan kegiatan pengabdian. Perawat menunjukkan kemauan dan antusiasme selama pendemostrasian ROP. Perawat mitra juga menyampaikan kesiapan dan kepercayaan diri untuk melakukan terapi ini secara rutin pada pasien pre operasi sesuai dengan prosedu pelaksanaan. Dengan demikian, program implementasi relaksasi otot progresif ini memiliki peluang untuk menjadi bagian dari standar operasional prosedur pre operasi di ruangan Irina A Bawah, sehingga manfaat dari pengabdian dapat dirasakan oleh lebih banyak pasien meskipun tim pengabdi telah selesai dilaksanakan.

Implementasi yang dilakukan Tori Rihianto (2020) mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Otot pada pasien yang direncanakan operasi, ditelaah bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Hasil implementasi yang ditelaah oleh Sumarauw, dkk (2025) yang menunjukkan output adaptif yakni penurunan kecemasan dipengaruhi oleh teknik relaksasi otot progresif dimana saat pasien menerapkan beberapa gerakan, pasien menjadi lebih rileks.

Hasil implementasi sesuai juga dengan Rahmasari, dkk (2024) yang telah mengimplementasikan tindakan edukasi dan pelatihan ROP dengan hasil yang didapat telah meningkatkan pengetahuan dan dapat melakukan terapi relaksasi otot guna menurunkan kecemasan sebelum dilakukan tindakan pembedahan. Kegiatan pengabdian kepada pasien preoperasi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan perawat ruangan sebagai mitra pendukung dan pelaksana.

D. PENUTUP

Simpulan

Program pengabdian kepada masyarakat ditelaah berhasil meningkatkan keterampilan perawat sebagai mitra diruangan Irina A Bawah RSUP Prof. Dr. R.D Kandou Manado dalam memberikan dan menerapkan teknik relaksasi otot progresif kepada pasien pre operasi fraktur ekstremitas. Peningkatan keterampilan perawat ditelaah berdampak pada reduksi ansietas pasien dimana mendapat hasil tingkat kecemasan dari 75 menjadi 40. Respon positif perawat ruangan dan hasil penurunan kecemasan pada pasien ditelaah menjadikan program ini sebagai indikator keberhasilan keberlanjutan kegiatan pengabdian ini.

Saran

Implementasi hasil pengabdian ini kiranya dapat menjadi tolak ukur sebagai pengambilan literatur, menambah wawasan dan perbandingan dalam melakukan pembelajaran lebih lanjut mengenai intervensi yang dapat digunakan pada pasien fraktur dengan anxiety.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bersedia membantu baik dari keluarga, pihak RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dan mitra partisipan yang kooperatif dalam kegiatan pengabdian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Adriani, Ria. 2023. Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan melalui https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2112/2139

Affandi, H.M & Rejeki, S (2022) Metode pemberian cold pack untuk menurunkan Tingkat nyeri pada pasien fraktur. *Ners Muda,*3(3).https://doi.org/10.26714/nm.v3i39405

Alifiani, A., Azizah., Wilis Sukmaningtyas., Tin Utami (2025) Implementasi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre sectio caesarea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3) (2025) ISSN: 2828-0814. DOI: 10.35960/PIMAS.V1I2.1860

Burhan, S., Erika, K. A., & Said, S. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan: Tinjauan Literatur. Jurnal Ilmiah Keperawatan (*Scientific Journal of Nursing*), 8(1), 33–40.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Dwiningrum, Erna dkk. 2020. Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi TURP Di Ruang Rawat Inap RSI Siti Aisyah Madiun Health Sciences Journal Vol 4(No 1)(2020):32-43melalui http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ/article/view/32 [05/06/20]

Handinata Irul, Senja, A., Sari, Anik Inayati (2024). Application of the finger hand relaxation technique on pain scale in post frakcutre patients in the special surgery room of general Ahmad Yani Metro Hospital. *Jurnal Cendikia Muda,* Vol. 4, No. 3, September 2024. ISSN: 2807-3469.

Ikbal, Revi Neini. 2021. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi Di RST Dr. Reksodiwiryo Padang Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) April 2020 Volume 2 Nomor 1 P-ISSN : 2597-8594 http://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/download/75/ pdf html [05/06/20]

Imamah Ida Nur, Cirilia Aripratiwi, Nadya, R. A., Marissa Lilis, A., Rheyna, R., Syafira Dianty , Putri, L., S, Simon, M. S. Putra, (2024). Penanganan Kegawatdaruratan Frakturdengan Balut Bidai di Poli Orthopedi Rumah Sakit TK.III04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu,* Vol. 2, No. 10; Oktober 2024; Hal 374-379.

Rahmasari, I., Musta'in M., & Wahyudi, T. (2024). Edukasi dan latihan relaksasi otot progresif pada pasien pre operasiyang mengalami kecemasan. *Jurnal Peduli Masyarakat,* 6(2) Juni 2024. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

Ridwan Heri, 2024. *Proses Keperawatan*. Eureka Media Aksara, November 2024. ISBN: 978-623-516-768-8.

Rusdianingseh, Muhammad Khafid, Rita Vivera Pane, Raden, K. A., Nety, M. Hatmanti, Siti Maimunah ., (2023) Peningkatan dukungan keluarga hipertensi melalui pelatihan relaksasi otot progresif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 4, No. 2 (2023). DOI: https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.15138

Sartika, Erna Dwi. 2022. Perbandingan Pengaruh Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Di Ruang Mawar RSUD. Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung 2022 Melalui http://repository.poltekkestjk.ac.id/520/

Sigalingging, Ganda. 2012. Kebutuhan Dasar Manusia: Buku Panduan Laboratorium. Editor Wuri Praptiani. Jakarta : EGC

Sukron (2023). Pengaruh *progresive muscle relaxation technique* terhadap kecemasan pasien pre operasi bedah mayor di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, Vol. 11, No. 1, Juni 2023. https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.521

Sumarauw, V. M., Deslita, Langelo. W., Cyntia, T. L (2025) Terapi relaksasi otot progresif terhadap tngkat kecemsan pasien rawat inap. *Lassale health journal,* Vol. 04, No. 01, Mei 2025.

Wirawati, M., Karunianingtyas, Dwi Nur Aini, 2025. Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Keluarga Pasien ICU. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, Vol. 9, No. 1 Bulan Januari 2025, Hal. 10-16.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)