ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DI DESA TANGGERAN SRUWENG

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:
Ferdi Aryansyah
202303033

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2024

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DI DESA TANGGERAN SRUWENG

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

Disusun Oleh:

Ferdi Aryansyah

202303033

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN

PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ferdi Aryansyah
NIM : 202303033
Tanda Tangan :

Tanggal : 20 Agustus 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DI DESA TANGGERAN SRUWENG

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan pada tanggal:
20 Agustus 2024

Pembimbing

(Arnika Dwi Asti, M.Kep)

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

(Wuri Utami, M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :
Nama : Ferdi Aryansyah
NIM : 202303033
Program Studi : Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA-N : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DI DESA TANGGERAN SRUWENG
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Penguji satu

(Ike Mardiati A,M.Kep.sp.Kep.J)

Penguji dua

(Arnika Dwi Asti, M.Kep)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen
Tanggal : 13 September 2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas kelimpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **"Analisis asuhan Keperawatan pada lansia dengan ansietas dengan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran Sruweng"** Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Junjungan Nabi Besar Muhammad SAW sehingga penulis mendapat kemudahan dalam menyelesaikan proposal ini.

Sehubungan dengan itu, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep.,Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Wuri Utami, M. Kep selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Arnika Dwi Asti, M.Kep selaku Pembimbing I yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahannya
4. Kedua orang tua saya Bapak Wasino dan Ibu Rubiyati yang sudah memberikan dukungan baik moril, materil, maupun spiritual. Serta semangat dan doa yang selalu diberikan setiap waktu sampai sekarang ini.
5. Kakak saya Agus Nugroho yang selalu semangat dan doa kepada saya sampai saat ini.
6. Adik saya Feriyanto Prabowo yang selalu memberikan dukungan kepada saya sampai saat ini.
7. Kepada seluruh keluarga besar saya yang juga selalu memberikan dukungan kepada saya sampai saat ini.
8. Sahabat–sahabat saya, dan teman–teman satu angkatan Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan motivasi dan semangat.
9. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan.

Semoga bimbingan dan bantuan serta dorongan yang telah diberikan mendapatkan balasan sesuai dengan amal pengabdian dari Allah SWT. Penulis

menyadari bahwa penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan proposal penelitian ini. Penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan pada umunya, dandibidang kesehatan pada khusunya.

Gombong, 20 Agustus 2024

Ferdi Aryansyah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ferdi Aryansyah
NIM : 202303033
Program studi : Profesi Ners
Jenis karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Non Ekslusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DI DESA TANGGERAN SRUWENG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Non Eklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen
Pada Tanggal: 20 Agustus 2024
Yang menyatakan

(Ferdi Aryansyah)

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Muhammadiyah Gombong
KIAN, Agustus 2024
Ferdi Aryansyah[1)], Arnika Dwi Asti[2)]
Ferdiaryansyah86@gmail.com

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DI DESA TANGGERAN SRUWENG

Latar Belakang: Lansia merupakan suatu proses tahap akhir dari kehidupan manusia yang akan dijalani oleh setiap orang. Menua merupakan suatu keadaan dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari atau terjadinya kemunduran fisik. Selain gangguan kesehatan secara fisik, lansia juga berisiko mengalami gangguan psikologis salah satunya ansietas. Ada beberapa hal untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia selain terapi farmakologi bisa dilakukan dengan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR).
Tujuan umum: Menjelaskan analisis asuhan Keperawatan pada lansia dengan ansietas dengan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran Sruweng.
Metode : Karya ilmiah ini menggunakan studi kasus, jenis penelitian deskriptif. Jumlah responden adalah 5, dan asuhan keperawatan diberikan 3 kali pertemuan selama 7 hari dengan durasi intervesi kurang lebih 1 jam. Alat yang digunakan termasuk format asuhan keperawatan psikososial, kuisioner GAI, lembar observasi, dan standar operasional prosedur.
Hasil: Setelah dilakukan asuhan keperawatan didapatkan hasil bahwa kelima pasien mengalami masalah keperawatan ansietas. Intervensi utama dalam penelitian ini adalah pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR). Hasil setelah dilakukan pemberian terapi keseluruhan pasien (100%) mengalami penurunan ansietas dan mampu untuk melakukan *Progressive muscle relaxation* (PMR) secara mandiri. Sebelum dilakukan terapi kelima responden mengalami ansietas skala sedang dengan skor rata-rata 8,2 menjadi ansietas skala ringan dengan skor rata-rata 2 setelah diberikan terapi.
Rekomendasi: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti pemberian terapi *Progressive muscle relaxation* (PMR) pada pasien nyeri akut.

Kata Kunci: *Ansietas, Lansia, Progressive Muscle Relaxation*

[1)] Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
[2)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Profession Education Study Program
Universitas Muhammadiyah Gombong
Nursing Final Scientific Paper, August 2024
Ferdi Aryansyah[1)], Arnika Dwi Asti[2)]
Ferdiaryansyah86@gmail.com

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ELDERLY WITH ANXIETY WITH PROVIDING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) IN TANGERAN SRUWENG VILLAGE

Background: Aging is the final stage of human life that everyone will go through. Aging is a condition in which a person experiences a gradual decline in physical, mental, and social functions, making it difficult to perform daily activities or leading to physical deterioration. In addition to physical health problems, the elderly are also at risk of psychological disorders, one of which is anxiety. Several approaches can be taken to reduce anxiety levels in the elderly, aside from pharmacological therapy, such as Progressive Muscle Relaxation (PMR).
Objective: To explain the analysis of nursing care for elderly patients with anxiety through the administration of Progressive Muscle Relaxation (PMR) in Tanggeran Village, Sruweng.
Method: This scientific work uses a case study with a descriptive research design. The number of respondents was 5, and nursing care was provided in 3 sessions over 7 days, with an intervention duration of approximately 1 hour. The tools used included the psychosocial nursing care format, GAI questionnaire, observation sheets, and standard operating procedures.
Results: After the nursing care interventions, it was found that all five patients had anxiety-related nursing issues. The main intervention in this study was the administration of Progressive Muscle Relaxation (PMR). The results showed that after therapy, all patients (100%) experienced a reduction in anxiety and were able to perform Progressive Muscle Relaxation (PMR) independently. Before therapy, the five respondents experienced moderate anxiety with an average score of 8.2, which decreased to mild anxiety with an average score of 2 after therapy.
Recommendation: Future researchers are encouraged to study the administration of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy in patients with acute pain.

Keywords: *Anxiety, Elderly, Progressive Muscle Relaxation*

[1)] Student of Universitas Muhammadiyah Gombong
[2)] Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
KATA PENGANTAR v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan 4
D.Manfaat 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A.Konsep Medis 6
B.Konsep Dasar Masalah Keperawatan 11
C.Asuhan Keoerawatan Berdasarkan Teori 15
D.Kerangka Konsep 22
BAB III METODE STUDI KASUS 23
A.Jenis Desain Karya Tulis Ilmiah 23
B.Subjek Studi Kasus 23
C.Tempat dan Waktu Studi Kasus 24
D.Definisi Operasional 24
E.Instrumen Studi Kasus 25
F.Metode Pengumpulan Data 25
G.Etika Studi Kasus 27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 29
A.Ringkasan Asuhan Keperawatan 29
B.Hasil Analisis Tindakan Inovasi Keperawatan 49

C.Pembahasan 52
D.Keterbatasan Penelitian 61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....63
A.Kesimpulan.....63
B.Saran 63
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Tabel 2. 1 Tanda dan Gejala Ansietas.....11
Tabel 3. 1 Definisi operasional.....24
Tabel 4. 1 Gambaran Hasil analisis karakteristik responden di Desa Tanggeran (n=5).....49
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Tingkat Ansietas Sebelum dan Setelah Dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran (n=5).....50
Tabel 4. 3 Hasil Observasi Kemampuan Responden Melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran (n:5).....50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Ansietas pada lansia 10
Gambar 2. 2 Rentang Respon Tingkat Ansietas.....12
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep 22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 lembar kegiatan

Lampiran 2 Uji Plagiasi

Lampiran 3 Format ASKEP

Lampiran 4 Kuesioner GAI

Lampiran 5 SPO *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Lampiran 6 Informed Consent

Lampiran 7 Lembar penjelasan

Lampiran 8 Lembar observasi

Lampiran 9 Lembar bimbingan

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan suatu proses tahap akhir dari kehidupan manusia yang akan dijalani oleh setiap orang. Menua merupakan suatu keadaan dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari atau terjadinya kemunduran fisik (Siringo-ringo, 2021). Proses penuaaan ditandai dengan perubahan degenerative pada kulit, jantung, pembuluh darah, tulang, syaraf dan jaringan tubuh lainnya. Menurut WHO batasan lansia dibagi menjadi tiga bagian yaitu usia lanjut (*elderly*) antara usia 60 -74 tahun, usia tua (*old*) 75 -90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas usia lebih 90 tahun.

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 2 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Badan Pusat Statistik 2015 menjelaskan, ada tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar yaitu pada Daerah Istimewa Yogyakarta (13,46%), Jawa Tengah (11,67%) dan Jawa Timur (11,46%). Di provinsi Jawa Tengah lansia usia 60-64 tahun berjumlah 1.582.165 jiwa dan usia 65 tahun ke atas sebanyak 2.901.231 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021).

Lansia merupakan penduduk yang beresiko mengalami berbagai gangguan kesehatan karena menurunnya status kesehatan lansia disebabkan dengan bertambahnya usia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan pendengaran, katarak, nyeri punggung dan leher, diabetes, osteoarthritis, hipertensi dan depresi. Pada lansia sering juga mengalami gangguan pola tidur, demensia, jatuh, delirium, osteoporosis dan kehilangan berat badan (WHO, 2018). Selain gangguan kesehatan secara fisik, lansia juga berisiko mengalami gangguan psikologis salah satunya ansietas (Kholifah,

2016). Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi. Dimana pada kondisi era digital dengan tuntutan ekonomi yang semakin tinggi banyak lansia yang kurang diperhatikan oleh keluarganya karena sibuk dengan pekerjaan khususnya didaerah perkotaan. Lansia masa degenerasi biologis yang disertai dengan berbagai penderitaan seperti beberapa penyakit dan keudzuran serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati, maka kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia (Kholifah, 2016).

Dalam studi yang dilakukan oleh Heningsih 2019 mengenai gambaran tingkat ansietas pada 52 lansia di Panti Werdha Darma bakti Kasih Surakarta, didapatkan 15,4% tidak mengalami kecemasan, 36,5% kecemasan ringan, 42,3% kecemasan sedang, dan 5.8% kecemasan berat dengan tanda-tanda kecemasan seperti gelisah, khawatir, mudah marah dan bingung.

Masyarakat sering kali mengabaikan kecemasan pada lansia, hal tersebut dianggap normal bukan sesuatu yang harus ditangani. Dengan peningkatan jumlah individu lansia, kecemasan merupakan masalah yang terjadi sepanjang rentang kehidupan manusia. Lansia yang mengalami cemas memiliki tanda gejala yaitu susah tidur, mudah tersinggung, khawatir dengan kesehatannya, dan salah satunya adalah takut akan kematian. Mereka selalu mempunyai kecemasan terhadap kematian, yaitu bahwa kematian adalah sebagai akhir dari kehidupan mereka. Hal tersebut bila terus menerus dibiarkan menyebabkan lansia menjadi ketakutan, gelisah, merasa tidak aman, keluar keringat dingin, khawatir, gemetar, hilangnya nafsu makan, dan denyut jantung tidak beraturan. Ini merupakan sesuatu yang tidak diharapkan oleh kebanyakan lansia. Selain itu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan antara lain jenis kelamin, usia, pengalaman hidup, penyakit kronis dan gangguan fungsional, relokasi di panti, dan kunjungan keluarga (Heningsih, 2019).

Untuk mengatasi masalah kecemasan, perawat harus menjadi figur sentral, karena dengan pemahaman dan pengetahuannya perawat dapat membantu memelihara rasa aman yang mendasar, dan dapat memberikan informasi

bagaimana menghadapi atau mengatasi kecemasan yang dialami. Ada beberapa hal untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia selain terapi farmakologi bisa dilakukan dengan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) (Stuart, 2016). Menurut Stuart (2016), Tindakan keperawatan yang dapat diberikan pada klien dengan ansietas pada lansia adalah *Progresive Muscle Relaxation* (PMR). PMR merupakan terapi non farmakologis yang termurah sampai saat ini dan terapi yang paling efektif bila dibandingkan dengan terapi lainnya, karena PMR tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti, tidak ada efek samping dan mudah untuk dilakukan (Ramdani, 2019).

Menurut Richmond (2017) PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah. Langkah pertama adalah dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan kedua dengan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi relaks, merasakan sensasi relaks secara fisik dan tegangannya menghilang. Relaksasi PMR merupakan relaksasi yang mudah untuk diajarkan kepada pasien dalam rangka meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi masalah kesehatannya dalam hal ini untuk mengatasi kecemasan. *Progressive muscle relaxation* (PMR) adalah teknik yang digunakan untuk mengajarkan pasien mengendurkan otot melalui proses dua langkah. Di PMR, pasien mulai dengan sengaja berkontraksi otot dan menahan ketegangan; kedua mereka melepaskan semua ketegangan dan fokus pada sensasi relaksasi. Latihan teratur akan membantu pasien untuk mengenali ketegangan dan serta merasa rileks (Cramer, 2019).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Akhriansyah (2019) menemukan 100% lansia memiliki gejala kecemasan pada awal. Setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif , gejala kecemasan berkurang secara signifikan pada pvalue<0,05. Terapi ini dilakukan selama sekali sehari selama 10 hari selama 20-30 menit. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa *Progressive muscle relaxation* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Tanggeran Sruweng pada tanggal 04 Januari 2024 menggunakan kuisioner GAI (*Geriatric Anxiety Inventory*) didapatkan data 5 dari 9 lansia mengalami ansietas, 4 pasien mengalami ansietas sedang dan 1 pasien mengalami ansietas ringan. Pada wawancara yang dilakukan pada 5 responden yang mengalami ansietas tersebut mengatakan bahwa mereka tidak tau jika mengalami ansietas, tidak tau cara untuk mengatasi ansietas, dan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang cara mengatasi ansietas.

Dari pemaraparan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ”Analisis asuhan Keperawatan pada lansia dengan ansietas dengan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran Sruweng”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan gambaran latar belakang tersebut maka rumusan masalah ini adalah Bagaimana analisis asuhan Keperawatan pada lansia dengan ansietas dengan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran Sruweng.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Menjelaskan analisis asuhan Keperawatan pada lansia dengan ansietas dengan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran Sruweng.

2. Tujuan Khusus
   a. Memaparkan hasil pengkajian pada lansia dengan masalah keperawatan ansietas
   b. Memaparkan hasil analisa data dan diagnosa pada lansia dengan masalah keperawatan ansietas
   c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan ansietas
   d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan ansietas

e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan ansietas
f. Memaparkan hasil analisis inovasi keperawatan baik sebelum atau sesudah pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) pada lansia dengan masalah keperawatan ansietas
g. Memaparkan kemampuan lansia dalam melakukan *Progressive muscle relaxation* (PMR)

D. Manfaat

1. Manfaat Keilmuan

   Dapat dijadikan referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya sebagai kontribusi ilmiah dan investasi dalam pengembangan keilmuan, khususnya dalam hal mengatasi masalah ansietas yang dialami oleh lansia.

2. Manfaat Aplikatif
   a. Penulis

      Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menjadi wawasan tambahan bagi peneliti mengenai pemberian asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami ansietas.

   b. Rumah Sakit atau Puskesmas

      Sebagai dasar untuk memberikan dan meningkatkan mutu pemberian asuhan keperawatan serta memaksimalkan setiap tindakan keperawatan terutama menangani ansietas pada lansia.

   c. Masyarakat/Pasien

      Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan dapat referensi serta dapat diterapkan kepada keluarga apabila terdapat keluarga yang mengalami ansietas.

DAFTAR PUSTAKA

Afnuhazi,R.(2015). *Komunikasi Terapeutik dalam Keperawatan Jiwa.*Yogyakarta.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V.* Washington: American Psychiatric Publishing.

American Thoracic Society. (2021). Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A). *Thoracic Journals*.

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka cipta.

Basri, M. R. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11*.

Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11*.

Berman, A., Snyder, S.J., Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice (Tenth Edition).* New York: Pearson Education, Inc.

Bistara, D. N. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional, 3(1)*.

Black, J dan Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Dialihbahasakan oleh Nampira R.* Jakarta: Salemba Emban Patria.

Blackburn, I. M. (2016). *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan, Suatu Petunjuk Bagi Praktisi.* Semarang: IKIP Semarang Press.

BPS Provinsi Jawa Tengah. (2020). *PROVINSI JAWA TENGAH DALAM ANGKA JAWA TENGAH PROVINCE IN FIGURES 2019.* Semarang: BPS Provinsi Jateng.

Dermawan, D. (2012). *Proses Keperawatan Penerapan Konsep & Kerangka Kerja (1st ed.).* Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Dinarti, &. M. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan.* Yogyakarta: Deepublish.

Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*

2022. Jawa Tengah: Dinkes Jateng.

Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan : Aspek - Aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Prilaku Manusia (1st ed.).* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Guyton, A. C., Hall, J. E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12.* Jakarta: EGC.

Hawari, D. (2017). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi.* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Heningsih, H. H. (2019). Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. *Jurnal Keperawatan*.

Herdman, T. H. (2013). *Diagnose Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2012-2014. Dialihbahasakan oleh Made Sumarwati dan Nike Budhi Subekti. Barrarah Bariid, Monica Ester, dan Wuri Praptiani (ed).* Jakarta: EGC.

Jeffrey S. Nevid, J. R. (2016). *Psikologi Abnormal Jilid 2.* Jakarta: Erlangga. Keliat, d. (2015). *Buku Ajar Manejemen Kasus Gangguan Jiwa.* Jakarta: EGC. Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta: Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.

Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia. In Short Textbook of Preventive and Social Medicine.* Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kozier, B. & Erb. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis.* Jakarta: EGC.

Lauche, R. e. (2018). Effectiveness of Home-Based Cupping Massage Compared to Progressive Muscle Relaxation in Patients with Chronic Neck Pain-A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE Journals*.

Morisky D.E., G. L. (1989). Concurrent and Predictive Validity of a Self-Reported Measure of Medication Adherence. *AHA Journals*.

MRL, A., Jaya, I. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan, Buku Ajar Promosi Kesehatan.* Jakarta: Unniversitas Kristen Indonesia.

Mubarak W.I., L. I. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.* Jakarta: Salembe Medika.

National Safety Council. (2014). *Manajemen Stres. Alih Bahasa : Widyastuti, P.* Jakarta: EGC.

Nikmatur, R., & Saiful, W. (2014). *Proses Keperawatan Teori & Aplikasi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta. Nurarif, A. &. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis. Edisi Revisi Jilid 2.* Jogjakarta: Mediaction Jogja.

Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam praktek keperawatan Profesional, Edisi 4.* Jakarta: Salemba Medika.

Pinzon. (2014). *Clinical Pathway dalam pelayanan Kesehatan.* Yogyakarta: Pustaka Cendikia Press.

Potter, A & Perry, A. (2012). *Buku ajar fundamental keperawatan; konsep, proses, dan praktik, vol.2, edisi keempat.* Jakarta: EGC.

Potter, P. P. (2017). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice. 9th Ed.* St. Louis, M: Elsevier Mosby.

PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.).* Jakarta: DPP PPNI.

PPNI, T. S. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Defisini dan Tindakan Keperawatan.* Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

PPNI, T. S. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indoensia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan.* Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Richmond, R. (2017). A guide to psychology and its Practice. *Guidetopsychology Journals.*

Roemer L, O. S.-P. (2018). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol. .*

S.Suriasumantri, J. (2014). *Filsafat Ilmu.* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. Semiun, Y. (2016). *Kesehatan Mental 1.* Yogyakarta: Kanisinus.

Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC.

Stuart, G. W. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing, (1st edition).* Singapore: Elsevier.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: PT Alfabet

Syakira, G. (2016). *Psikologi Kesehatan.* Jakarta: EGC.

Taylor, Shelley E. (2015). *Health Psychology.* New York: McGraw-Hill Education.

Wahyudi, I. B. (2020). IMPLEMENTASI METODE BAYESIAN DALAM MENENTUKAN KECEMASAN PADA HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). *Jurnal Psikologi Indonesia*.

WHO. (2018). *World Health Statistics: 2018.* Geneva: WHO.

Windi, C. R. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Bandung: Wineka Media.

Yusuf, A. F. (2019). *Kesehatan Jiwa : Pendekatan Holistik dalam Asuhan Keperawatan (1st ed.).* Jakarta: Mitra Wacana Media.

LAMPIRAN

Lampiran 1 lembar kegiatan

JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENYUSUNAN PROPOSAL DAN HASIL KIA NERS TA 2023/2024

No	Jenis kegiatan	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Pengajuan Tema dan Judul											
2	Penyusunan proposal											
3	Ujian proposal											
4	Pengambilan data											
5	Penyusunan hasil											
6	Ujian hasil											

Lampiran 2 Uji Plagiasi

HASIL UJI PLAGIARSM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PERPUSTAKAAN
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412
Website : https://library.unimugo.ac.id/
E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Ansietas Dengan Pemberian Progressive Muscle Relaxation (PMR) Di Desa Tanggeran Sruweng

Nama : Ferdi Aryansyah
NIM : 202303033
Program Studi : Profesi Ners
Hasil Cek : 27 %

Gombong, 15 Agustus 2024

Pustakawan

(Desy Setiyawati, M.A.)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 3 Format ASKEP

FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN PSIKOSOSIAL

JUDUL:

Asuhan Keperawatan Pada Tn. / Ny. ..... Dengan Masalah Keperawatan Utama ..... Di Ruang / RT / RW ..... RS / Desa .....

A. PENGKAJIAN

1. Identitas Klien
   a. Inisial :
   b. Jenis Kelamin :
   c. Alamat :
   d. Umur :
   e. Agama :
   f. Status Perkawinan :
   g. Tingkat Pendidikan :
   h. Pekerjaan :
2. Identitas Penanggungjawab
   a. Inisial :
   b. Jenis Kelamin :
   c. Alamat :
   d. Umur :
   e. Hubungan dengan klien :

B. FAKTOR PREDISPOSISI

1. Biologis
2. Psikologis
3. Sosial Budaya

C. FAKTOR PRESIPITASI

Kondisi kesehatan saat ini dan bagaimana tentang kondisi psikologis yang dialami saat ini (Lihat Tanda dan Gejala di SAK)

D. PENGKAJIAN FISIK

1. Keadaan Umum
2. Pemeriksaan Vital Sign

E. PENGKAJIAN PSIKOSOSIAL

1. Genogram
2. Konsep Diri
3. Hubungan Sosial
4. Nilai, keyakinan, spiritual

F. STATUS MENTAL

1. Penampilan Umum
2. Pembicaraan
3. Aktivitas Motorik
4. Alam Perasaan
5. Interaksi Selama Wawancara
6. Tingkat Kesadaran dan Orientasi
7. Memori
8. Daya Tarik Diri

G. MEKANISME KOPING

H. ANALISA DATA

Tgl/Jam	Data Fokus	Masalah Keperawatan	Paraf
	DS : ..... **DO:**		

I. DIAGNOSA KEPERAWATAN

Menggunakan *single statement* diagnosis

J. RENCANA TINDAKAN KEPERAWAAN

Tgl/Jam	Diagnosis	Rencana Keperawatan		
		Tujuan	Tindakan	Rasional

K. IMPLEMENTASI KEPERAWAAN

Tgl/Jam	Diagnosis/ SP	Implementasi	Respon	Paraf

L. EVALUASI KEPERAWATAN

Tgl/Jam	Diagnosis/ SP	Evaluasi	Paraf
		S : ..... **O :** ..... **A :** ..... **P :**	

Lampiran 4 Kuesioner GAI

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN
GERIATRIC ANXIETY INVENTORY (GAI)

Petunjuk Pengisian

Jawablah pernyataan dibawah ini sesuai dengan apa yang anda rasakan. Berikan tanda (v) pada kolom Setujujika pertanyaan sesuai dengan keadaan anada Berikan tanda (v) pada kolom Tidak Setuju jika pertanyaan tersebut tidak sesuai dengan keadaan anda!

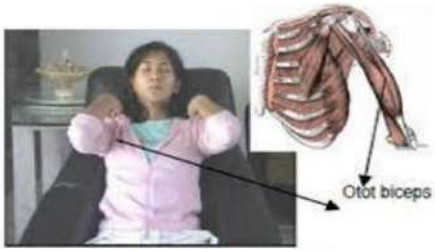
No	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
1	Saya merasa khawatir setiap waktu		
2	Saya merasa sulit untuk mengambil keputusan		
3	Saya sering merasa gugup		
4	Saya sering merasa sulit untuk bersantai		
5	Saya sering tidak dapat menikmati sesuatu karena khawatir		
6	Hal-hal kecil sangat mengganggu saya		
7	Saya sering merasa tegang		
8	Saya berpikir bahwa saya adalah seseorang yang mudah khawatir		
9	Saya tidak dapat menahan kekhawatiran, bahkan pada hal-hal sepele		
10	Saya sering merasa gelisah		
11	Pikiran saya sering membuat saya khawatir		
12	Saya merasa sakit perut karena kekhawatiran saya		
13	Saya berpikir bahwa saya adalah orang yang mudah gelisah		
14	Saya selalu merasa hal yang paling buruk akan terjadi		
15	Saya sering merasa gemetar		
16	Saya berpikir bahwa kekhawatiran mengganggu hidup saya		
17	Kekhawatiran sering menghampiri saya		
18	Saya terkadang merasa ada sesuatu yang mengganjal perut saya		
19	Saya melewatkan suatu hal karena saya terlalu khawatir		
20	Saya sering merasa kesal		
Total Skor			

Lampiran 5 SPO *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL ***PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)**	
Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik	PENGERTIAN
1. Memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stres, khususnya stres ringan/sedang 3. Memberikan ketenangan dan membantu responden cepat tidur	TUJUAN
Perawat	PETUGAS
1. ersiapan Klien 2. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepala klien 3. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan menutup mata, atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri 4. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, sepatu 5. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang 6. sifatnya mengikat ketat	PERSIAP PASIEN
1. Gerakan 1: ditujukan untuk untuk melatih otot tangan. a. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan b. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi c. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik d. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antar ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami 2. Gerakan 2: ditujukan otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Gambar 2 3. Gerakan 3: Ditujukan untuk melatih otot biseps (otot	PROSEDUR PELAKSANA

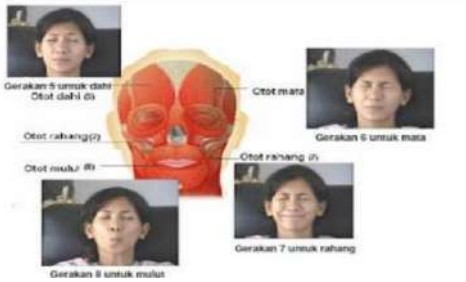
besar pada bagian pangkal lengan)

a. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang



4. Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur
   a. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
   b. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bau, punggung atas, dan leher

5. Gerakan 5 dan 6: Ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut)
   a. Gerakkan otot dahi dengan cara mengerukan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput
   b. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot yang mengendalikan gerakan mata
   c. Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik



6. Gerakan 7: Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

7. Gerakan 8: Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
8. Gerakan 9: Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang
    a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
    b. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
    c. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas
9. Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan
    a. Gerakan membawa kepala ke muka
    b. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka
10. Gerakan 11: Ditujukan untuk melatih otot punggung
    a. Angkat tubuh dari sandaran kurs
    b. Punggung di lengkungkan
    c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
    d. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas

Gambar 7

11. Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada
    a. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyakbanyaknya
    b. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepas
    c. Saat ketegangan di lepas, lakukan napas normal dengan lega d Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks
12. Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut
    a. Tarik dengan kuat perut ke dalam
    b. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas
    c. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini
13. Gerakan 14-15: Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)
    d. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha

terasa tegang e. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis f. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu lepaskan g. Ulangi setiap Gerakan masing-masing dua kali 	
1. Merapikan pasien 2. Melakukan evaluasi tindakan 3. Membca tahmid dan berpamitan pada pasien 4. Merapikan alat dan mencuci tangan 5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan	TERMINASI

Lampiran 6 Informed Consent

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Partisipasi)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Ferdi Aryansyah dengan judul "Analisis asuhan Keperawatan pada lansia dengan ansietas dengan pemberian *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran Sruweng".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Sruweng, 2024

Saksi Yang Membuat Pernyataan

(.....) (.....)

Lampiran 7 Lembar penjelasan

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

Kami adalah mahasiswa berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam studi kasus yang berjudul "Analisis asuhan Keperawatan pada lansia dengan ansietas dengan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) di Desa Tanggeran Sruweng".

1. Tujuan dari studi kasus ini adalah melakukan asuhan keperawatan pemberian *Progressive muscle relaxation* (PMR) pada Lansia dengan masalah keperawatan ansietas.
2. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 15-20 menit. Kemudian anda akan diberikan *Progressive muscle relaxation* (PMR) selama 20 menit dan dilakukan 1x dalam sehari selama 7 hari. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena studi kasus ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
3. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada studi kasus ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan dan tindakan yang diberikan dan nyeri yang anda rasakan dapat berkurang.
4. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.

Penelit

Ferdi Aryansyah

Lampiran 8 Lembar observasi

LEMBAR OBSERVASI

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
(PMR)

Nama :

Usia :

Alamat :

Keterangan :

1	sangat kurang tepat
2	kurang tepat
3	cukup tepat
4	Tepat
5	sangat tepat

Kognitif

No	Item	Evaluasi	
		Sebelum	Setelah
1.	Menyebutkan pengertian teknik relaksasi otot Progresif		
2.	Menyebutkan tujuan teknik relaksasi otot Progresif		
3.	Menyebutkan manfaat teknik relaksasi otot Progresif		

Psikomotor

No	Item	Evaluasi	
		Sebelum	Setelah
1.	Posisi relaks		
2.	Gerakkan 1 : Kepalkan tangan		
3.	Gerakan 2 : Tangan lurus, teknik pergelangan tangan, jari menghadap ke Atas		
4.	Gerakan 3 : Kepalkan tangan di pundak		

5.	Gerakkan 4 : Angkat kedua bahu sampai gerakkan menyentuh telinga		
6.	Gerakkan 5 : Kerutkan dahi		
7.	Gerakkan 6 : Pejamkan mata kuat-kuat		
8.	Gerakan 7 : Senyum lebar		
9.	Gerakan 8 : Moncongkan bibir		
10.	Gerakan 9 : Tengadahkan kepala		
11.	Gerakan 10 : Tekuk kepala kedepan		
12.	Gerakan 11 : Busungkan dada		
13.	Gerakan 12 : Nafas dalam		
14.	Gerakan 13: Kencangkan perut		
15.	Gerakan 14 : Tarik telapak kaki		
16.	Gerakan 15 : Luruskan telapak kaki		

Lampiran 9 Lembar bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN

FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Ferdi Aryansyah

NIM : 202303033

Pembimbing : Annika Dwi Asti, M.Kep

Hari/Tanggal Bimbingan	Topik/Materi dan Saran Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Paraf Pembimbing
Selasa, 28/11/23	Penentuan tema		
Rabu, 29/11/23	Penentuan Judul "Analisis Asuhan keperawatan pada Lansia Dengan Ansietas Dengan pemberian progressive Muscle Relaxation CPMR		
Selasa, 13/12/23	konsul Bab 1		
Jumat, 19/1/24	Revisi Bab 1 dan konsul Bab II, III		
Jumat, 16/2/24	Revisi Bab II dan III dr Sertai Lampiran		
Jumat, 16/2/24	acc untuk ujian + ujian Proposal		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi,

(Wuri Utami, M.Kep)

FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Ferdi Aryansyah

NIM : 202303033

Pembimbing : Arnika Dwi Asti, M.Kep

Hari/Tanggal Bimbingan	Topik/Materi dan Saran Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Paraf Pembimbing
Sabtu, 27/7/24	konsul Bab IV		
Senin, 29/7/24	Revisi Bab IV		
Rabu, 31/7/24	konsul Bab V		
Jumat, 2/8/24	Revisi Bab V		
Senin, 6/8/24	konsul keseluruhan Bab I-V		
Selasa, 6/8/24	ACC ujian Sidang Hasil		
13/09/2024	ACC Revisi		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi,

(Wuri Utami, M.Kep)