

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF DI RS PKU AISYIAH  
KABUPATEN BOYOLALI**

Rara Tri Aryani, Siti Fatmawati, S.Kep.Ns.M.Kep, Ida Nur Imamah,

S.Kep.Ns.M.Kep

[triaryani@icloud.com](mailto:triaryani@icloud.com)

STIKES 'Aisyiah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang;** Operasi atau pembedahan merupakan suatu penyembuhan penyakit dengan memotong atau mengambil sebagian anggota tubuh yang terdapat penyakit. Prosedur operasi dapat menimbulkan suatu sensasi jiwa seperti kecemasan yang dapat menghambat berjalannya suatu prosedur operasi. Kecemasan dapat dikurangi dengan salah satu cara yaitu relaksasi otot progresif.

**Tujuan;** Mendeskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operatif. **Metode;** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan instrument penelitian menggunakan APAIS. Lalu dicatat dalam lembar observasi sebelum dan sesudah penerapan terapi otot progresif. **Hasil;** Pengukuran skor kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. S yaitu 8 dan Sdr. M yaitu 9. Sedangkan pengukuran setelah penerapan terapi pada Ny. S yaitu 6 dan Sdr. M yaitu 8. **Kesimpulan;** Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan skor tingkat kecemasan pada pasien pre operasi

Kata kunci; pre operatif, kecemasan, relaksasi otot progresif.