

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
PASIEEN LUKA KAKI DIABETIK**

Kharisma Nur Armadhani<sup>1</sup>, Irma Mustika Sari<sup>2</sup>

[kharisma140303@gmail.com](mailto:kharisma140303@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Luka kaki diabetik merupakan salah satu komplikasi yang paling sering terjadi pada pasien Diabetes Melitus. Pasien dengan luka kaki diabetik mempunyai berbagai derajat kecemasan. Alat ukur kecemasan salah satunya adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Relaksasi otot progresif adalah salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan. **Tujuan:** Mendiskripsikan hasil implementasi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan luka kaki diabetik. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif pendekatan studi kasus dengan melakukan observasi tingkat kecemasan pasien luka kaki diabetik pada 2 responden, dilakukan pada pagi dan sore hari selama 5 hari berturut-turut dengan frekuensi 15 menit. Instrumen yang digunakan adalah lembar skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), SOP (Standar Operasional Prosedur) relaksasi otot progresif, lembar observasi tingkat kecemasan, stopwatch. **Hasil:** Adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada Ny. S dari sedang (27) menjadi ringan (15). Sedangkan pada Ny. I dari sedang (26) menjadi ringan (15). **Kesimpulan:** Penerapan relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada kedua pasien luka kaki diabetik.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Luka Kaki Diabetik, Relaksasi Otot Progresif