LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Tn.Y.M Dengan Halusinasi Pendengaran di Ruangan Gatot Kaca RSJ dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor

Disusun dalam Rangka Menyelesaikan
Tahap Profesi Ners

UKDLSM

Oleh
Natasya Syalomita Toar, S.Kep
(25062017)

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
2026

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Tn.Y.M Dengan Halusinasi Pendengaran di Ruangan Gatot Kaca RSJ dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor

Disusun dalam Rangka Menyelesaikan

Tahap Profesi Ners

UKDSM

Oleh

Natasya Syalomita Toar, S.Kep

(25062017)

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

202

LEMBAR PERSETUJUAN

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Tn. Y.M Dengan Halusinasi Pendengaran di Ruangan Gatot Kaca RSJ dr.H Marzoeki Mahdi Bogor

Natasya Syalomita Toar, S.Kep
25062017

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners

Telah disetujui untuk diuji di hadapan tim penguji KIAN
Program Studi Profesi Ners
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Manado, 14 Juli 2026

Pembimbing KIAN

UKDLSM

Filia V Tiwatu, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat

Mengetahui

Dekan Fakultas Keperawatan	Ketua Program Studi Profesi Ners
Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes.	**Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep.**

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama	: Natasya Syalomita Toar, S.Kep
NIM	: 25062017
Program Studi	: Profesi Ners
Judul KIAN	: "Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Terhadap Pasien dengan Halusinasi Pendengaran di Ruangan Gatot Kaca RSJ dr. H Marzoeki Mahdi Bogor"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada program studi ners Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

PENGUJI

Filia V. Tiwatu, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat (**)**

UKDLSM

Ditetapkan di : Manado
Tanggal : 14 Juli 2026

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan	Ketua Program Studi Profesi Ners
Wahsady Langelo, BSN., M.Kes.	**Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep.**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Natasya Syalomita Toar, S.Kep

NIM : 25062017

Program Studi : Profesi Ners

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan serta keyakinan saya, saya tidak mencatumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar ners atau ijazah pada Universitas Katolik De La Salle Manado atau perguruan tinggi lainnya.

UKDLSM

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Manado, 2026

Natasya Syalomita Toar, S.Kep

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih dan anugerah-Nya yang tak terhingga. Berkat penyertaan dan bimbingan-Nya, saya dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini dengan judul "Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Tn.Y.M Dengan Halusinasi Pendengaran di Ruangan Gatot Kaca RSJ dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor".

Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini, saya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan penghargaan, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Gregorius Hertanto Dwi Wibowo, S.S.,M.Th, selaku Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuny Langelo, BSN.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Natalia Rakinaung, S.Kep.,Ns.,MNS selaku Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Johanis Kerangan, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Katolik De La Salle Manado atas perhatian serta dukungan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Filia V. Tiwatu, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Kep.Mat sebagai dosen pembimbing atas segala bimbingan, arahan, serta nasihat yang diberikan selama menjalani studi profesi ners dan penyusunan KIAN ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah berperan penting dalam memberikan pendidikan, berbagi ilmu, serta menanamkan semangat selama saya menempuh pendidikan.
7. Kepada PKJN RS dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor, sebagai tempat pelaksanaan praktik klinik studi Profesi Ners.
8. Kedua orangtua tersayang, mama Oske Lumataw dan papa Oudi Toar, yang dengan doa tulus, kasih sayang tanpa syarat, serta pengorbanan yang tiada henti selalu menjadi alasan saya untuk tetap berjuang. Setiap langkah dan pencapaian dalam hidup ini, termasuk

UKDLSM

selesainya KIAN ini, tidak lepas dari cinta dan ketulusan mereka. Segala hormat, syukur, dan kasih saya persembahkan untuk mereka.

9. Sahabat terbaik saya: Tiffany Paendong, Tirsa Rotty, Petra Lovihan, Steve Tawaris. Terima kasih karena telah percaya pada saya bahkan ketika saya meragukan diri sendiri. Setiap kata penyemangat, perhatian, serta waktu yang telah diluangkan menjadi kekuatan yang membantu saya untuk terus bertahan hingga akhirnya KIAN ini dapat diselesaikan.
10. Rekan Seperjuangan Ners *Filia Crew*: Ojialistin Dana, Sesilia Lajaa, Angely Pantow, Felia Patras, Theresia Hartono, Patricia Tando, Eiviafani Maitulung, Natalia Fatubun yang telah berjuang bersama -sama dengan saya dalam dunia perkuliahan dari awal sampai saat ini.
11. Teman SMA saya yang kembali hadir dan menjadi bagian dari perjalanan penyusunan KIAN ini: Maretha Alfi, Ryan Maradesa, Paulus Silaen, Dede Yusuf. Terima kasih atas segala dukungan, motivasi, dan ketulusan yang telah diberikan.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada semua pihak, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu atas bantuan, dukungan, serta motivasi dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah.

UKDLSM

Manado, 2026

Natasya Syalomita Toar, S.Kep

PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA TN.Y.M DENGAN HALUSINASI PENDENGARAN DI RUANGAN GATOT KACA RSJ DR. H. MARZOEKI MAHDI BOGOR

Toar, Natasya[1]., Tiwatu, Filia[2]
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email : natasyatoar372@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Halusinasi pendengaran merupakan gangguan persepsi sensori yang sering dialami pasien skizofrenia dan dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, serta mengganggu kemampuan pasien dalam mengendalikan respons emosional. Kecemasan yang tidak ditangani dapat memperberat gejala halusinasi dan meningkatkan risiko kekambuhan. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Tujuan: Menganalisis penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat kecemasan pada Tn. Y.M. dengan halusinasi pendengaran di Ruangan Gatot Kaca RSJ dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan jiwa pada satu pasien, yaitu Tn. Y.M. yang mengalami halusinasi pendengaran disertai kecemasan. Pengkajian dilakukan menggunakan format asuhan keperawatan dan tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi berupa *Progressive Muscle Relaxation* diberikan selama tiga sesi dengan durasi 15–20 menit setiap sesi, disertai penerapan strategi pelaksanaan (SP) halusinasi yang meliputi teknik menghardik, bercakap-cakap, melakukan aktivitas terjadwal, dan edukasi kepatuhan minum obat.

Hasil: Setelah tiga sesi *Progressive Muscle Relaxation*, skor kecemasan pasien menurun dari 22 (kecemasan sedang) menjadi 11 (kecemasan ringan). Pasien juga tampak lebih tenang, rileks, dan lebih mampu mengendalikan halusinasi.

Kesimpulan: Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* efektif membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan halusinasi pendengaran.

Kata Kunci: Halusinasi pendengaran, Skizofrenia, Kecemasan, *Progressive Muscle Relaxation,* Asuhan keperawatan jiwa.

UKDLSM

THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TOWARDS THE ANXIETY OF MR. Y.M. WITH AUDITORY HALLUCINATIONS AT GATOT KACA WARD RSJ DR. H. MARZOEKI MAHDI BOGOR

Toar, Natasya[1]., Tiwatu, Filia[2]
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email : natasyatoar372@gmail.com

Abstract

Background: Auditory hallucination is a sensory perception disorder commonly experienced by patients with schizophrenia. They may cause anxiety, fear, and impaired emotional regulation. If left untreated, anxiety can exacerbate hallucinatory symptoms and increase the risk of relapse. One non-pharmacological nursing intervention that can be used to reduce anxiety is Progressive Muscle Relaxation (PMR).

Objective: To analyze the implementation of Progressive Muscle Relaxation towards the anxiety of Mr. Y.M., a patient with auditory hallucinations in the Gatot Kaca Ward RSJ Dr. H. Marzoeki Mahdi, Bogor.

Methods: This study employed a case study design using a psychiatric nursing care approach involving a single patient, Mr. Y.M., who experienced auditory hallucinations accompanied by anxiety. Data were collected through a comprehensive psychiatric nursing assessment, and the patient's anxiety level was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A).

Results: After three sessions of Progressive Muscle Relaxation, the patient's anxiety score decreased from 22 (moderate anxiety) to 11 (mild anxiety). The patient also appeared calmer, more relaxed, and better able to manage the auditory hallucinations.

Conclusion: The implementation of Progressive Muscle Relaxation was effective in reducing anxiety in a patient with auditory hallucinations. This intervention may serve as a useful non-pharmacological component of psychiatric nursing care for patients with schizophrenia experiencing anxiety.

Keywords: Auditory Hallucinations, Schizophrenia, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Psychiatric Nursing Care.

This translation has been checked and proven accurate

Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd.
Head of Langugage Development Office
Universitas Katolik De La Salle Manado

UKDLSM

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS v
KATA PENGANTAR vi
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR BAGAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 3
1.3. Tujuan 4
1.4 Manfaat 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Landasan Teori 6
2.2 Penelitian Terkait 17
BAB III GAMBARAN KASUS 19
3.1 Pengkajian 19
3.2 Diagnosa 20
3.3 Intervensi 20
3.4 Implementasi 21
3.5 Evaluasi 22
BAB IV PEMBAHASAN 24
4.1 Asuhan Keperawatan Teori 24
4.2 Analisis dan Diskusi Hasil 26
4.3 Keterbatasan Pelaksanaan 29
BAB V PENUTUP 30

UKDLSM

5.1 Kesimpulan 30
5.2 Saran 31
DAFTAR PUSTAKA 33
LAMPIRAN 35

UKDLSM

DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Penelitian Terkait 17

UKDLSM

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.2 Pohon Masalah Halusinasi 21

UKDLSM

BAB I
PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Kecemasan didefinisikan sebagai gejolak emosi saat seseorang merasakan ketakutan dan kekhawatiran secara berlebihan, yang dipicu oleh respons antisipatif terhadap ancaman nyata ataupun bahaya yang hanya ada dalam pikiran. Pengaruh dari situasi tersebut tak hanya secara psikologis individu, tetapi juga dapat disertai dengan gejala fisiologis, ditandai oleh respons kardiovaskular berupa detak jantung yang terpacu cepat, timbulnya ketegangan muskuloskeletal, serta sensasi penyempitan saluran napas dan kesulitan berkonsentrasi. Pada tingkat yang normal, kecemasan berfungsi sebagai respons adaptif untuk membantu seseorang merespons kondisi yang berpotensi membahayakan (Pine et al., 2022). Menurut Aulia et al, (2024) kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan antisipasi yang berlebihan terhadap ancaman atau situasi yang dipersepsikan akan terjadi.

UKDLSM

Laporan *World Health Organization* (WHO, 2025) berbasis data 2021 mencatat keberadaan 359 juta penderita gangguan kecemasan di tingkat global, yang mencakup kisaran 4,4% dari total jiwa di dunia. Dibandingkan laki-laki, proporsi individu yang berjuang dengan gangguan kecemasan mendominasi pada populasi perempuan, sebagaimana dilaporkan oleh WHO. Namun, hanya sekitar 27,6% penderita yang mendapatkan pengobatan yang memadai. Selaras dengan hal tersebut, temuan yang dipublikasikan oleh Cao et al, (2024) mengungkapkan bahwa insiden gangguan kecemasan secara global mengalami peningkatan dalam beberapa dekade terakhir. Masalah kesehatan umum hingga saat ini masih terbebani oleh tingginya tingkat kecemasan di masyarakat berbagai kelompok usia, terutama pada remaja dan dewasa muda.

Merujuk pada temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, tingkat kejadian masalah kesehatan jiwa di tengah masyarakat Indonesia yang berumur 15 tahun ke atas diperkirakan mencapai kisaran 2%, dengan depresi, gangguan

kecemasan (*anxiety*), dan skizofrenia menjadi tiga kategori gangguan jiwa yang mencatatkan proporsi kasus terbesar. Temuan statistik ini mengindikasikan bahwa masalah kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan, masih tergolong krisis kesehatan publik di Indonesia yang menuntut intervensi promotif, preventif, serta penanganan yang berkelanjutan.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) hadir sebagai opsi terapi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam asuhan keperawatan jiwa untuk mengurangi kecemasan. PMR bekerja sebagai penenang tubuh yang mengombinasikan fase pengetatan dan pemeliharaan kelenturan otot-otot tubuh secara bertahap dan sistematis sehingga tubuh mencapai kondisi relaksasi fisik dan mental. Mekanisme ini melatih individu mengidentifikasi sensasi kontras antara ketegangan dan kelerapan otot, yang pada akhirnya memicu penurunan beban fisik sekaligus mental. Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan (*anxiety*), dan depresi (Khir et al., 2024). Pada pasien dengan gangguan jiwa, termasuk pasien yang mengalami halusinasi, PMR dapat membantu menciptakan rasa tenang, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan respons emosional, sehingga dapat mendukung proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Khasanah, 2026).

UKDLSM

Berdasarkan temuan dari berbagai riset, penerapan terapi PMR terbukti memberikan dampak signifikan terhadap penurunan intensitas kecemasan pada pasien skizofrenia. Penelitian oleh Khasanah dkk. (2026) menunjukkan bahwa pemberian PMR selama tiga hari mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien skizofrenia dari kategori cemas sedang menjadi cemas ringan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).* Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa PMR dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan serta membantu pasien mencapai kondisi yang lebih rileks. Selaras dengan itu, penelitian oleh Sari (2021) melaporkan bahwa penerapan PMR selama 12 hari mampu menurunkan intensitas halusinasi dan meningkatkan

kemampuan pasien dalam mengendalikan gejala halusinasi. Temuan ini menunjukkan bahwa PMR tidak hanya bermanfaat dalam menurunkan kecemasan, tetapi juga berkontribusi terhadap pengendalian gejala gangguan jiwa sehingga dapat mendukung proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan penulis selama praktik klinik di ruangan Gatot Kaca RSJ Marzoeki Mahdi Bogor, diperoleh hasil observasi bahwa pasien Tn. Y.M dengan halusinasi pendengaran masih mengekspresikan gejala ketegangan psikologis seperti tampak gelisah, sulit berkonsentrasi, sering mondar-mandir, wajah tegang, sulit tidur, serta mengungkapkan rasa khawatir terhadap kondisi yang dialaminya. Dari hasil wawancara bersama staf keperawatan ruangan yang sedang bertugas diketahui bahwa tindakan keperawatan yang rutin diberikan meliputi terapi farmakologis, terapi aktivitas kelompok, komunikasi terapeutik, edukasi kesehatan, serta senam yang diadakan setiap hari. Namun, penerapan teknik PMR belum dilakukan secara rutin sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam mengatasi kecemasan pasien.

UKDLSM

Berdasarkan data, fakta, hasil penelitian terdahulu, serta hasil observasi lapangan tersebut, penelitian ini berupaya mengimplementasikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* pada pasien Tn. Y.M dengan diagnosis skizofrenia di Ruangan Gatot Kaca RSJ Marzoeki Mahdi Bogor. Diharapkan penerapan teknik relaksasi otot progresif Upaya ini berpotensi meredakan ketegangan mental penderita, mengoptimalkan regulasi emosi mereka, sekaligus menjadi strategi nonfarmakologis yang ampuh dalam mempercepat pemulihan pasien gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran.

1.2.Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat kecemasan pada Tn. Y.M dengan halusinasi pendengaran di Ruangan Gatot Kaca RSJ dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor?

1.3.Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat kecemasan pada Tn. Y.M dengan halusinasi pendengaran di Ruangan Gatot Kaca RSJ dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Menganalisis gambaran penerapan *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pada Tn.Y.M dengan halusinasi pendengaran meliputi definisi, tanda dan gejala, klasifikasi, rentang respon, pohon masalah dan strategi pelaksanaan (SP).

1.3.2.2 Menganalisis asuhan keperawatan jiwa: penerapan *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pada Tn.Y.M dengan halusinasi pendengaran.

UKDLSM

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Temuan dalam penelitian ini diharapkan memberi nilai tambah bagi signifikansi perkembangan keperawatan kesehatan jiwa, utamanya dalam hal penerapan *Progressive Muscle Relaxation* sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada reduksi tingkat kecemasan penderita dengan halusinasi pendengaran. Selain itu, karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan sumber informasi bagi pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi keperawatan pada pasien dengan gangguan persepsi sensori dan kecemasan.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Bagi pasien

Temuan dalam studi ini diproyeksikan mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan halusinasi pendengaran melalui penerapan PMR sehingga pasien lebih mampu mengendalikan respons emosional, meningkatkan rasa rileks, serta mendukung proses pemulihan.

1.4.2.2 Bagi rumah sakit

Temuan studi ini ditujukan sebagai bahan preferensi dalam pengembangan pelayanan keperawatan jiwa melalui penerapan intervensi nonfarmakologis sebagai pendamping terapi farmakologis, sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan keperawatan bagi pasien dengan halusinasi pendengaran.

1.4.2.3 Bagi perawat

Temuan studi ini diharapkan memperkaya literatur tindakan keperawatan jiwa, utamanya mengenai penerapan PMR sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengendalikan rasa cemas pada pasien yang mengalami halusinasi pendengaran.

UKDLSM

1.4.2.4 Bagi institut pendidikan

Luaran penelitian ini ditargetkan menjadi rujukan ilmiah pendukung serta bahan pengajaran di lingkungan akademik keperawatan psikiatri, khususnya pada aplikasi PMR guna meredakan tingkat kecemasan penderita gangguan persepsi sensori pendengaran.

1.4.2.5 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat berfungsi sebagai rujukan ilmiah pendukung yang memperluas wawasan akademisi di bidang keperawatan jiwa, terkhusus pada pengaplikasian metode PMR dalam meredakan tingkat kecemasan pasien dengan halusinasi pendengaran.