

Study Kasus: Asuhan Keperawatan pada Klien Fraktur dengan Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Menurunkan Ansietas

Case Study: Nursing Care for Clients with Fractures Using Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety

Yuni Dian Septianingsih¹, Eko Wardoyo²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Kata Kunci :

Ansietas, Fraktur, PMR

ABSTRAK

Latar Belakang: Ansietas sebagai reaksi emosional fisik dan psikologis klien akan meningkat saat mereka menjalani prosedur pembedahan untuk memperbaiki fraktur. Salah satu upaya non farmakologis untuk mengurangi ansietas pra prosedur pembedahan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Tujuan studi kasus ini melakukan asuhan keperawatan pada pasien fraktur dengan pemberian *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam menurunkan ansietas di RSUD Muhammadiyah Metro Tahun 2025. **Metode:** Studi kasus deskriptif, pengumpulan data menggunakan wawancara, dan observasi. Intervensi PMR dilakukan 2 kali sehari dalam 3 hari selama 20 menit. **Hasil:** Evaluasi asuhan keperawatan didapatkan skor ansietas APAIS sebelum implementasi pada Tn. S yaitu 17 dalam kategori cemas sedang, sedangkan pada Sdr. R yaitu 18 dalam kategori kecemasan sedang. Setelah dilakukan implementasi PMR selama 3 hari terjadi penurunan skor ansietas pada kedua pasien menjadi 7 (kategori cemas ringan). **Kesimpulan:** Penerapan intervensi PMR menurunkan ansietas pada klien fraktur pra prosedur pembedahan.

Keyword:

Anxiety, Fracture, Progressive Muscle Relaxation (PMR).

ABSTRACT

Background: Anxiety, as a physical and psychological emotional reaction in patients, increases when they undergo surgical procedures to repair fractures. One non-pharmacological approach to reducing pre-surgical anxiety is *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). The objective of this case study is to provide nursing care for fracture patients using *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) to reduce anxiety at Muhammadiyah Metro General Hospital in 2025. **Methods:** A descriptive case study; data collection involved interviews and observations. The PMR intervention was conducted twice daily for 3 days, each session lasting 20 minutes. **Results:** Nursing care evaluation revealed an APAIS anxiety score before implementation of 17 for Mr. S, falling into the moderate anxiety category, while Mr. R scored 18, also in the moderate anxiety category. After implementing PMR for 3 days, the anxiety scores for both patients decreased to 7 (mild anxiety category). **Conclusion:** The application of the PMR intervention reduced anxiety in clients with fractures prior to surgical procedures.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

Yuni Dian Septianingsih

Email: dianseptianingsih86@gmail.com

Article history

Received date : 2 Januari 2026

Revised date : 13 April 2026

Accepted date : 1 Mei 2026

PENDAHULUAN

Fraktur merupakan hilangnya kontinuitas tulang, baik sebagian maupun total, yang dapat menimbulkan nyeri hebat dan gangguan sistem muskuloskeletal (Suriya & Zuriati, 2019; Cahyani & Nopriyanto, 2021). Prevalensi fraktur secara global terus meningkat, dengan 178 juta kasus pada 2019 atau naik 33,4% dibanding 1990 (WHO, 2024). Insidensi fraktur terbuka juga bervariasi di berbagai wilayah, mulai dari 2,6% hingga 23,5% dari seluruh kasus fraktur (Costa et al., 2022). Di Indonesia, setiap tahun tercatat sekitar 1,3 juta kasus fraktur dengan cedera ekstremitas bawah paling umum (Kemenkes RI, 2025; Riskesdas, 2018).

Penyebab fraktur meliputi trauma langsung, trauma tidak langsung, kelemahan tulang/patologis, dan *stress fracture* (Kawiyana et al., 2020). Penatalaksanaan dilakukan melalui tatalaksana farmakologi, medis, dan keperawatan, termasuk *recognition*, *reduktion*, *retention*, dan *rehabilitation* (Kristina et al., 2024). Komplikasi serius seperti syok, emboli lemak, dan sindrom kompartmen dapat terjadi, sehingga tindakan segera seperti *Open Reduction and Internal Fixation (ORIF)* sering diperlukan untuk memobilisasi tulang selama penyembuhan (Suriya & Zuriati, 2019; Khayudin, Fitria & Maslichah, 2022).

Klien yang akan menjalani tindakan operasi fraktur sering mengalami kecemasan, yang dapat bervariasi dari ringan hingga panik. Kecemasan preoperasi dapat memicu gangguan fisiologis, seperti peningkatan tanda vital dan gangguan konsentrasi, yang berisiko menunda tindakan operasi (Suhadi & Pratiwi, 2020; Sari, 2021). Beberapa studi menunjukkan mayoritas pasien preoperasi mengalami kecemasan sedang hingga berat, yang dapat memengaruhi hasil tindakan bedah (Cing & Anisa, 2022; Pandiangan & Wulandari, 2020; Nisa, Livana & Arisdiani, 2019).

Salah satu metode efektif untuk menurunkan kecemasan adalah *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*, yaitu teknik relaksasi yang melibatkan pengencangan dan pengenduran kelompok otot untuk mengurangi ketegangan dan stres (Rahmawati & Suryani, 2020; Khairunnisa & Fajriani, 2021). *PMR* dapat menurunkan tekanan darah, nadi, kadar kortisol, meningkatkan aliran darah, kualitas

tidur, dan mood pasien (Liu et al., 2020; Purnama & Nusantara, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa pasien fraktur yang melakukan *PMR* secara rutin mengalami penurunan kecemasan dan respon fisiologis yang lebih stabil (Sahrudi, Waluyo & Masfuri, 2021; Wahyuningsih, Rahmasari & Wahyudi, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di RSU Muhammadiyah Metro, 60% pasien preoperasi fraktur mengalami kecemasan sebelum operasi, namun sebagian besar belum mendapatkan intervensi *PMR*. Hal ini menunjukkan perlunya penerapan *PMR* sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk menurunkan ansietas pada pasien fraktur, sehingga dapat mendukung keselamatan dan kenyamanan selama proses preoperasi (Data wawancara peneliti, 2025).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *studi kasus* yang bertujuan mendeskripsikan asuhan keperawatan pada klien fraktur dengan intervensi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* untuk menurunkan ansietas di RSU Muhammadiyah Metro tahun 2025.

Responden yang diambil adalah dua klien fraktur yang menjalani operasi, memenuhi kriteria inklusi seperti bersedia menjadi responden, sadar, dan kondisi umum baik, serta tidak memiliki komplikasi atau keluar sebelum 3 hari penelitian. Asuhan keperawatan dilaksanakan pada 05–07 Agustus 2025.

Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan medikal bedah sebagai acuan. Selama penelitian, etika studi kasus diterapkan sesuai prinsip Mawarti et al. (2021), meliputi penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia, privasi dan kerahasiaan responden, keadilan dan keterbukaan, serta pertimbangan manfaat dan kerugian bagi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan dilakukan pada dua pasien fraktur, yaitu Tn. S dan Sdr. R, menggunakan metode wawancara, observasi, dan

dokumentasi medis. Kedua pasien mengeluhkan nyeri pada kaki kanan dengan skala 5, takut menggerakkan kaki, dan menunjukkan kecemasan terkait kemungkinan tidak dapat berjalan kembali. Skor kecemasan preoperasi berdasarkan *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) menunjukkan kategori sedang, yakni 17 untuk Tn. S dan 18 untuk Sdr. R. Kedua pasien direncanakan menjalani operasi *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) untuk memperbaiki fraktur.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang difokuskan pada kedua pasien adalah ansietas berhubungan dengan ancaman terhadap konsep diri. Kondisi fraktur dan prosedur operasi dianggap sebagai ancaman potensial atau aktual terhadap integritas pasien, sehingga memicu reaksi fisiologis seperti peningkatan nadi, tekanan darah, dan respirasi, serta respon psikologis berupa rasa cemas menghadapi anestesi, nyeri, dan ketidaktauan mengenai prosedur operasi.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan difokuskan pada penanganan penyebab ansietas melalui teknik nonfarmakologis, yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Intervensi dilakukan dua kali sehari selama tiga hari dengan tujuan mengurangi ketegangan otot, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan relaksasi serta aliran darah. Lingkungan yang tenang, pakaian nyaman, dan informasi tertulis tentang prosedur PMR juga diberikan untuk mendukung keberhasilan intervensi.

4. Implementasi dan Evaluasi

Hasil implementasi menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kedua pasien. Skor APAIS Tn. S menurun dari 17 menjadi 7, sedangkan Sdr. R menurun dari 18 menjadi 7 setelah tiga hari intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa PMR efektif menurunkan kecemasan,

tekanan darah, nadi, ketegangan otot, dan hormon stres, sekaligus meningkatkan mood dan relaksasi pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada pasien preoperasi fraktur ekstremitas, dapat disimpulkan bahwa PMR efektif dalam menurunkan tingkat ansietas. Skor kecemasan APAIS Tn. S menurun dari 17 (sedang) menjadi 7 (ringan), sedangkan Sdr. R menurun dari 18 (sedang) menjadi 7 (ringan) setelah tiga hari intervensi. Penerapan PMR juga membantu mengurangi ketegangan otot, menurunkan nadi dan tekanan darah, serta meningkatkan relaksasi dan kesiapan fisiologis maupun psikologis pasien menjelang operasi. Dengan demikian, PMR merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dan dapat dijadikan

DAFTAR PUSTAKA

- ANIS, Y. S. (2023). *CASE REPORT: IMPLEMENTASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI INSTALASI BEDAH SENTRAL RSUD SLEMAN* (Doctoral dissertation, SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA).
- Cahyani, F., & Nopriyanto, H. (2021). *Gangguan sistem muskuloskeletal: Gejala dan penanganannya*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Costa, M., et al. (2022). Epidemiology of open fractures in England: A longitudinal study. *Journal of Orthopedic Trauma*, 36(4), 210–218.
- Kemenkes RI. (2025). *Data kesehatan Indonesia 2025*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khayudin, F., Fitria, D., & Maslichah, S. (2022). *Teknik dan prosedur ORIF pada fraktur ekstremitas*. Yogyakarta: Penerbit Kedokteran.
- Kristina, D., et al. (2024). *Asuhan keperawatan pada pasien fraktur*. Jakarta: Salemba Medika.
- KURLILLAH, R. A. (2021). *PEMBERIAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN HIPERTENSI*

- DI DESA KEMBANGSAWIT KECAMATAN AMBAL (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG).
- Liana Manik Wijayanti, L. (2024). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN ASMA: ANSIETAS DENGAN INTERVENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Mamahit, S. M. K. PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PASIEN KEMOTERAPI: STUDI LITERATUR SEBAGAI EVIDENCE BASED PROMOSI KESEHATAN.
- Mawarti, S., et al. (2021). *Etika penelitian dalam keperawatan*. Bandung: Pustaka Ilmu.
- Musyaffa, H., Wirakhmi, R., & Sumarni, E. (2023). Pengaruh kecemasan preoperasi terhadap hasil operasi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 12(2), 45–52.
- Nurhuda, S. (2019). *Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Orif* (Doctoral dissertation, Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Nurianto, H. (2025). *PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DI RUANG KH AHMAD DAHLAN RSU MUHAMMADIYAH PONOROGO* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Purnama, A., & Nusantara, S. (2024). Efektivitas progressive muscle relaxation pada pasien preoperasi fraktur. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 11(1), 55–63.
- Rahmawati, N., & Suryani, T. (2020). Progressive muscle relaxation sebagai teknik mengurangi kecemasan. *Jurnal Keperawatan*, 9(3), 120–128.
- Riskesdas. (2018). *Riset kesehatan dasar Indonesia 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Sari, N. (2021). Kecemasan pasien preoperasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(1), 33–40.
- Suhadi, & Pratiwi, R. (2020). Ansietas pada pasien preoperasi: Tinjauan fisiologis dan psikologis. *Jurnal Medika*, 14(2), 75–82.
- Suriya, D., & Zuriati, T. (2019). *Fraktur: Patofisiologi dan penatalaksanaan*. Jakarta: Penerbit Kedokteran Indonesia.
- Tasha Putri Purnama, T. (2024). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN FRAKTUR: ANSIETAS DENGAN INTERVENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Tasya Hanarul Jesyifa, T. (2023). *PENERAPAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN CHRONIC KIDNEY DISEASE ON HEMODIALYSIS DI RUMAH SAKIT TK III 04.06. 04 SLAMET RIYADI SURAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).