

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
PROGRESIVE MUSCULUS RELAXATION (PMR) PADA PASIEN
FRAKTUR DI RUANG BESAN
RSUD KLUNGKUNG**



Oleh :

INYOMAN SATRIYA DIUPADANA ARMILA

NIM. P07120325112

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
PROGRESIVE MUSCULUS RELAXATION (PMR) PADA PASIEN
FRAKTUR DI RUANG BESAN
RSUD KLUNGKUNG**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

INYOMAN SATRIYA DIUPADANA ARMILA

NIM. P07120325112

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
PROGRESIVE MUSCULUS RELAXATION (PMR) PADA PASIEN
FRAKTUR DI RUANG BESAN
RSUD KLUNGKUNG**

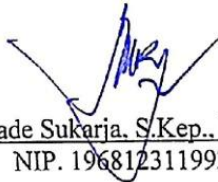
Diajukan oleh :

INYOMAN SATRIYA DIUPADANA ARMILA

NIM. P07120325112

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

Pembimbing Pendamping



Ns. I Wawan Sukawana, S.Kep.M.Pd.
NIP. 196709281990031001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
PROGRESIVE MUSCULUS RELAXATION (PMR) PADA PASIEN
FRAKTUR DI RUANG BESAN
RSUD KLUNGKUNG**

Diajukan oleh :

I NYOMAN SATRIYA DIUPADANA ARMILA

NIM. P07120325112

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI: Kamis

TANGGAL: 04 Juni 2026

TIM PENGUJI

- | | | |
|---|-----------------|---|
| 1. <u>I Dw.Pt.Gd.Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB</u>
NIP.197108141994021001 | (Ketua Penguji) |  |
| 2. <u>I Wawan Surasta, S.Kp., M.Fis., AIFO</u>
NIP.196512311987031015 | (Anggota) |  |
| 3. <u>Ni Made Wedri, A.Per.Pcn.S.Kep.Ns.M.Kes</u>
NIP. 196106241987032002 | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Nyoman Satriya Diupadana Armila
NIM : P07120325112
Program Studi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2026
Alamat : Dsn Tengah, Desa Banjar Tegeha, Kecamatan
Banjar, Kabupaten Buleleng

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi *Progresive Musculus Relaxation* (PMR) Pada Pasien Fraktur Di Ruang Besan RSUD Klungkung” adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METRAL TEMPEL'. The serial number 'SA545AJX017204510' is visible at the bottom of the stamp.

I Nyoman Satriya Diupadana Armila

NIM. P07120325112

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
PROGRESIVE MUSCULUS RELAXATION (PMR) PADA PASIEN FRAKTUR
DI RUANG BESAN RSUD KLUNGKUNG**

I Nyoman Satriya Diupadana Armila

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: diupadanasatriya@gmail.com

ABSTRAK

Fraktur merupakan hilangnya kontinuitas tulang, baik sebagian maupun total, akibat trauma langsung atau tekanan berlebih yang menyebabkan retakan pada tulang. Kerusakan tersebut berpotensi menimbulkan perdarahan, edema, dan pembentukan hematoma, sehingga berdampak pada deformitas, dan keterbatasan fungsi gerak. Fraktur dapat diklasifikasikan menjadi fraktur terbuka, yaitu patah tulang yang terhubung dengan lingkungan luar melalui kulit, dan fraktur tertutup, ketika kulit tetap utuh, namun jaringan dalam mengalami gangguan. Tujuan penulisan adalah menguraikan konsep fraktur, ansietas dan membuktikan efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan ansietas pasien fraktur. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif pada satu pasien yang mengalami Fraktur. Hasil analisis menunjukkan bahwa PMR secara signifikan mengurangi skor ansietas (rerata skor prerelaksasi 64,25 menjadi 47,75 pascarelaksasi, $p = 0,001$) dengan kategori large effect size berdasarkan analisis *Cohen d*, menandakan efek terapi yang besar. Dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi inovasi *Progressive Muscle Relaxation* memberikan pengaruh yang signifikan dalam membantu ansietas pada pasien fraktur. Diharapkan karya ilmiah akhir ners ini dapat menambah wawasan tentang asuhan keperawatan dan latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dan sebagai alternatif pilihan dalam mengatasi ansietas secara mandiri.

Kata kunci: Fraktur, Ansietas, *Progressive Muscle Relaxation*.

**NURSING CARE OF ANXIETY WITH PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION (PMR) INTERVENTION IN FRACTURE PATIENTS IN BESAN
WARD AT RSUD KLUNGKUNG**

ABSTRACT

Fracture is defined as the loss of bone continuity, either partial or complete, due to direct trauma or excessive pressure that causes a crack in the bone. This damage may lead to bleeding, edema, and hematoma formation, thereby resulting in pain, deformity, and limited motor function. Fractures can be classified into open fractures, in which the broken bone is connected to the external environment through the skin, and closed fractures, in which the skin remains intact but the underlying tissues are impaired. The aim of this paper is to explain the concepts of fracture and anxiety and to demonstrate the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation as a non-pharmacological intervention in reducing anxiety among fracture patients. The method used is a case study with a descriptive approach on a single patient experiencing fracture. The analysis results show that PMR significantly reduced anxiety scores (mean pre-relaxation score of 64.25 decreasing to 47.75 post-relaxation, $p = 0.001$) with a large effect size category according to Cohen d analysis, indicating a substantial therapeutic effect. It can be concluded that the innovative intervention of Progressive Muscle Relaxation has a significant effect in helping to manage anxiety in fracture patients. It is expected that this final nursing scientific paper will broaden insight regarding nursing care and Progressive Muscle Relaxation (PMR) exercises in improving health services and as an alternative self-management option for overcoming anxiety.

Keywords: Fracture, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners dengan judul **“Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi *Progresive Musculus Relaxation* (PMR) Pada Pasien Fraktur Di Ruang Besan RSUD Klungkung”** dengan tepat waktu dan sesuai harapan.

Karya ilmiah akhir ners ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Profesi Ners di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar dan selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar dan telah mengarahkan serta memberikan bimbingan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
3. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

4. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing utama yang telah mengarahkan dan memberikan bimbingan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
5. Direktur Utama Rumah Sakit Umum Daerah Klungkung beserta seluruh staf, yang telah berkenan memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
6. Semua dosen pengajar mata kuliah di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang memberikan ilmu yang bermanfaat selama melakukan perkuliahan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
7. Sahabat dan teman penulis yang telah memberikan masukan dan dukungan kepada penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan yang telah mengarahkan dan memberikan bimbingan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan karya ilmiah akhir ners ini.

Denpasar, 20 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. Konsep Dasar Fraktur	18
B. Konsep Dasar Ansietas	24
C. Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Pasien Fraktur.....	31
D. Konsep Dasar Progressive Muscle Relaxation	43
BAB III LAPORAN KELOLAAN KASUS UTAMA	51
A. Pengkajian Keperawatan.....	51
B. Diagnosa Keperawatan.....	54
C. Perencanaan Keperawatan	56

D. Implementasi Keperawatan.....	60
E. Evaluasi keperawatan.....	61
BAB IV PEMBAHASAN.....	63
A. Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Pasien Fraktur.....	63
B. Analisa Terapi <i>Progressive musculus relaxation</i> pada Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi <i>Progresive Musculus Relaxation</i> (PMR) Pada Pasien Fraktur	74
BAB V PENUTUP.....	76
A. Simpulan	76
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
DAFTAR LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Instrumen Penilaian Tingkat Ansietas (HARS)	29
Tabel 2 Rencana Asuhan Keperawatan Ansietas pada Pasien Fraktur	36
Tabel 3 Implementasi Keperawatan Ansietas pada Pasien Fraktur	41
Tabel 4 Evaluasi Keperawatan Ansietas pada Pasien Fraktur	43
Tabel 5 Pengkajian Keperawatan Ansietas pada Pasien Fraktur	51
Tabel 6 Analisis Data Pasien Fraktur yang mengalami Ansietas	54
Tabel 7 Analisis Masalah Pasien Fraktur yang mengalami Ansietas	55
Tabel 8 Rencana Asuhan Keperawatan Pasien Fraktur dengan Ansietas	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan alur penyusunan asuhan keperawatan Ansietas dengan Latihan Progresive Musculus Relaxation (PMR) pada pasien yang mengalami Fraktur di Ruang Besan RSUD Klungkung	7
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Karya Ilmiah Akhir Ners.....	84
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	85
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden	86
Lampiran 4 Lembar Informed Consent.....	87
Lampiran 5 Surat Jawaban Permohonan Pengambilan Kasus	90
Lampiran 6 Bukti Validasi Bimbingan SIAK.....	91
Lampiran 7 Surat Bukti Penyelesaian Administrasi	92
Lampiran 8 Kasus Asuhan Keperawatan	93
Lampiran 9 Instrumen Penilaian Tingkat Ansietas (HARS).....	118
Lampiran 10 Hasil Turnitin.....	122
Lampiran 11 Dokumentasi.....	124