



## Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Luka Kaki Diabetik

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

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: [kharisma140303@gmail.com](mailto:kharisma140303@gmail.com)\*

**Abstract. Background:** Diabetic foot ulcers are one of the most common complications in patients with diabetes mellitus. Patients with diabetic foot wounds have various degrees of anxiety. One of the anxiety measurement tools is HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Progressive muscle relaxation is one of the non-pharmacological treatments to reduce anxiety. **Objective:** To describe the results of the implementation of progressive muscle relaxation on anxiety levels in patients with diabetic foot wounds. **Methods:** This study used a descriptive research design case study approach by observing the anxiety level of diabetic foot wound patients on 2 respondents, carried out in the morning and evening for 5 consecutive days with a frequency of 15 minutes. The instruments used were HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) scale sheet, SOP (Standard Operating Procedure) progressive muscle relaxation, anxiety level observation sheet, stopwatch. **Results:** There were changes in anxiety levels before and after progressive muscle relaxation in Mrs. S from moderate (27) to mild (15). While in Mrs. I from moderate (26) to mild (15). **Conclusion:** The application of progressive muscle relaxation can be useful for reducing anxiety levels in both diabetic foot wound patients.

**Keywords:** Anxiety, Diabetic Foot Wound, Progressive Muscle Relaxation

**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

### 1. LATAR BELAKANG

Perubahan gaya hidup menyebabkan meningkatnya angka kejadian penyakit degeneratif, salah satunya penyakit Diabetes Melitus. Penyakit metabolik ini ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula darah akibat kerusakan pada sekresi insulin. Diabetes Melitus salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada produktivitas dan dapat menurunkan sumber daya manusia. Komplikasi yang paling sering terjadi pada pasien Diabetes Melitus terjadinya perubahan patofisiologis pada anggota gerak, yaitu timbulnya luka pada kaki (Astuti, 2021).

Data WHO tahun 2023 kejadian luka kaki diabetik telah dilaporkan di 33 negara di Afrika, Amerika, Asia dan pasifik Barat. Sebagian kasus terjadi di daerah tropis dan subtropis

kecuali di Australia dan Jepang. Prevalensi penderita luka kaki diabetes kurang lebih 12–15% dari seluruh penderita diabetes dan biasanya terletak pada ekstremitas bawah (Amelia, 2018). *International Diabetic Federation (IDF)* tahun 2021, menyatakan bahwa pada tahun 2021 penderita diabetes mencapai 537 juta orang di dunia, dan jumlah ini diproyeksikan mencapai 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045 (Cahyo & Nadirahilah, 2023). Berdasarkan prevalensi data dari Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi luka kaki diabetik di Indonesia meningkat menjadi 8,55 pada tahun 2018. Prevalensi perawatan luka kaki diabetik di Indonesia sekitar 13% penderita dirawat di Rumah Sakit dan 26% penderita rawat jalan (Cahyo & Nadirahilah, 2023).

Di Indonesia prevalensi kecemasan diperkirakan 9%-21% populasi umum (Rihiantoro et al., 2019). Pasien luka kaki Diabetik seringkali mengalami gejala kecemasan dengan berbagai derajat kecemasan. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020, terdapat 652.822 orang menderita Diabetes melitus. Diabetes Melitus di wilayah Solo Raya mengalami peningkatan yaitu sebanyak 75.185 orang di tahun 2018 dan sebanyak 139.201 orang di tahun 2019 (Suprihatin & Purwanti, 2021). Prevalensi Diabetes Melitus tahun 2022 sebanyak 17.547 di Kabupaten Sukoharjo (Di et al., 2024). Di wilayah Sukoharjo terdapat beberapa Klinik perawatan luka, salah satunya adalah Klinik *Salud Wound Care* yang terletak di Jl. Slamet Riyadi No. 92, Dusun IV, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Berdasarkan data tahun 2023, diperoleh data pasien dengan kasus luka kaki diabetik sebanyak 20-35 kasus perbulan.

Penatalaksanaan yang tidak adekuat dan kurangnya pengetahuan menyebabkan komplikasi jangka pendek dan komplikasi jangka panjang sedangkan efek vaskular yang membuat ketidakstabilan sirkulasi dalam darah, sehingga memicu terjadinya luka kaki diabetik. Luka diabetik disebabkan oleh infeksi sebagai akibat dari tingginya glukosa darah, sehingga meningkatkan proliferasi bakteri, dan ditambah adanya defisiensi sistem imun yang menyebabkan masa inflamasi luka berlangsung lama (Primadani & Safitri, 2021).

Perubahan hidup yang mendadak membuat psikologis penderita juga dapat terganggu, luka kaki diabetik menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negatif seperti marah, kecemasan yang meningkat, dan stress. Kecemasan terjadi karena reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya yang nyata maupun yang hanya dibayangkan (Mas'ud & Mardiana, 2022). Ada beberapa teknik atau cara untuk menurunkan kecemasan pada pasien diantaranya farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi berupa pemberian obat anti ansietas (Trisnawati et al., 2022). Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk menurunkan

kecemasan diantaranya terapi musik, terapi relaksasi napas dalam, terapi imajinasi terbimbing, terapi relaksasi otot progresif (Rihiantoro et al., 2019).

Relaksasi otot progresif ini mengarahkan perhatian pasien untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan dengan ketika otot dalam kondisi tegang, relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Tujuan diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu untuk menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan menjadi lebih tenang, baik secara psikologis maupun fisiologis (Sari et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mas'ud & Mardiana, 2022), menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien yang mengalami luka kaki diabetik Kabupaten Bone. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan pada pasien luka kaki diabetik.

Hasil studi pendahuluan dengan 3 responden dengan luka kaki diabetik pada bulan April 2024 di Klinik Salud Wound Care, setelah dilakukan pengukuran kecemasan dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) mendapatkan hasil bahwa responden 1 mengalami kecemasan sedang dengan skor 26, responden 2 mengalami kecemasan ringan dengan skor 20, dan responden 3 mengalami kecemasan sedang dengan skor 27. Ketiga responden mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. Perawatan luka kaki diabetik yang mereka dapatkan di Klinik hanya sebatas fokus pada penyembuhan lukanya saja, tetapi untuk terapi psikologisnya belum pernah mereka dapatkan sewaktu mereka berobat di Klinik tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Luka Kaki Diabetik".

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah (gula darah) melebihi normal yaitu kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl, dan kadar gula darah puasa di atas atau sama dengan 126 mg/dl (Petersmann et al., 2018). Luka kaki diabetik adalah kondisi ditemukannya infeksi, tukak dan atau destruksi ke jaringan kulit yang paling dalam di kaki pada pasien Diabetes Melitus kelainan saraf dan gangguan pembuluh darah arteri (Harni, 2023).

*Anxiety* atau cemas maupun kegelisahan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Cemas ini muncul dari reaksi stres yang terjadi akibat suatu kejadian luar biasa

(stressor), datang secara tiba-tiba dan tanpa dapat diprediksi sehingga membuat korban merespon dengan melawan atau menghindar (Jarnawi, 2020). Beberapa skala penelitian dikembangkan untuk melihat seberapa besar tingkat kecemasan seseorang, salah satunya yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* atau *HARS* (Normah et al., 2022). Skala *HARS* telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan yaitu 0,93 dan 0,97. Angka tersebut menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan menggunakan skala *HARS* didapatkan hasil yang valid dan reliabel (Purwaningrum et al., 2022).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi yang diberikan kepada pasien dengan menggabungkan latihan pernapasan dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot tertentu dengan tujuan membantu menurunkan kecemasan pada pasien luka kaki diabetik. Latihan ini dilakukan untuk memperoleh relaksasi dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot (Hamidah et al., 2023). Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respons kecemasan dengan lebih jelas (Atmanegara, 2021).

### 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif Studi Kasus. Subyek penelitian ini adalah 2 pasien Klinik Salud Wound Care dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi bersedia dijadikan sebagai responden, dengan luka kaki diabetik, memiliki tingkat kecemasan ringan-sedang. Kriteria eksklusi tidak mengikuti penerapan dari awal sampai akhir dan memiliki keterbatasan gerak. Penerapan dilakukan selama 15 menit, 2 kali sehari dan dilakukan lima (5) hari berturut-turut. Instrument penelitian ini menggunakan SOP relaksasi otot progresif, stopwatch dan *Hamilton Anxiety Rating Sale* (*HARS*).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

#### 1. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 1 Kecemasan Sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif

No	Nama	Tanggal	Tingkat Kecemasan
1.	Ny. S	27 Mei 2024	Sedang (Skor 27)
2.	Ny. I	03 Juni 2024	Sedang (Skor 26)

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1, skor kecemasan pada kedua responden sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny. S adalah 27 dan Ny. I adalah 26. Tingkat kecemasan tersebut termasuk dalam kategori kecemasan sedang

## 2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

**Tabel 2 Kecemasan Sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif**

No	Nama	Tanggal	Tingkat Kecemasan
1.	Ny. S	31 Mei 2024	Ringan (Skor 15)
2.	Ny. I	07 Juni 2024	Ringan (Skor 15)

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2, skor kecemasan pada kedua responden sesudah dilakukan relaksasi otot progresif selama 10 kali penerapan. Kecemasan Ny. S adalah 15 dan Ny. I adalah 15. Tingkat kecemasan tersebut termasuk kategori kecemasan ringan.

## 3. Perbandingan Hasil Akhir Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

**Tabel 3 Perbandingan Hasil Akhir antara Ny. S dan Ny. I**

No.	Nama	Tanggal	Rata-rata Perubahan	Keterangan
1.	Ny. S	31 Mei 2024	1 point	Terjadi penurunan
2.	Ny. I	07 Juni 2024	1 point	Terjadi penurunan

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 perbandingan hasil akhir antara 2 responden, tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada kedua responden, yaitu rata-rata perubahan 1 point.

## Pembahasan

### Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada Ny S dan Ny. I, tingkat kecemasan sebelum dilakukan implementasi relaksasi otot progresif pada Ny S termasuk dalam kriteria kecemasan sedang (skor 27) dan Ny. I termasuk dalam kriteria kecemasan sedang (skor 26). Kedua responden dikatakan cemas, hal ini sesuai dengan teori menurut (Jarnawi, 2020), cemas adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kedua responden termasuk kriteria kecemasan sedang sesuai dengan teori klasifikasi kecemasan menurut (Normah et al., 2022), Kecemasan sedang dimana seseorang

hanya berfokus pada hal yang penting saja lapang persepsi menyempit sehingga kurang melihat, mendengar, dan menangkap. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara pada tingkat kecemasan yang sesuai dengan indikator *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* terdapat tanda gejala yang muncul pada kedua responden yang paling tinggi muncul pada indikator perasaan cemas yang didalamnya terdapat firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, selanjutnya adanya ketegangan yang dimana kedua responden mengalami lesu, gelisah, mudah terkejut, selain itu pada kedua responden juga mengalami gangguan tidur yang dimana pada gangguan tidur tersebut pasien mengatakan sering terbangun malam hari, banyak mimpi, tidak dapat tidur nyenyak. Fakta yang diperoleh oleh peneliti sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Hastanti et al., 2021) bahwa sebagian besar gejala klinis yang timbul saat mengalami kecemasan seperti, perasaan cemas, ketakutan, gangguan tidur, ketegangan.

Ada beberapa faktor terjadinya kecemasan pada kedua responden. Pertama jenis kelamin, kedua responden merupakan perempuan. Dari data tersebut dapat disimpulkan, bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Dan juga laki-laki lebih rileks dibanding perempuan (Ernayani, 2023). Hal yang sama dijelaskan pada teori (Prabowo, 2018), bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail.

Kedua pendidikan, pada responden pertama Ny. S dan Ny. I sama-sama pendidikan terakhirnya yaitu SD. Dari pernyataan tersebut penulis menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan. Hal ini sejalan dengan teori (Prabowo, 2018), seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang. Diikuti dengan teori yang disampaikan oleh (Ernayani, 2023), pendidikan tinggi lebih mampu dalam menggunakan pemahaman mereka dalam merespon kejadian cemas secara adaptif di banding dengan responden yang berpendidikan rendah. Kondisi ini menunjukkan respon cemas berat cenderung dapat ditemukan pada responden yang berpendidikan rendah karena rendahnya mereka dalam pemahaman tentang penyakit sehingga membentuk persepsi yang menakutkan bagi mereka dalam merespon kejadian suatu penyakit.

Ketiga faktor pengalaman, pada Ny. S mengatakan belum pernah mengalami luka kaki sedangkan Ny. I sudah pernah mengalami luka kaki dan sudah diamputasi. Dari pernyataan tersebut penulis menyimpulkan bahwa faktor pengalaman berpengaruh terhadap kecemasan. Hal ini sejalan dengan teori (Sinaga et al., 2021), pengalaman individu tentang luka kaki diabetik kurang, maka cenderung mempengaruhi peningkatan kecemasan saat terjadi luka kaki diabetik luka kaki diabetik.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dari kedua responden sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sama-sama dengan tingkat kecemasan sedang. Gejala yang dialami kedua responden memiliki kesamaan yaitu perasaan cemas, ketegangan, dan gangguan tidur. Keduanya berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir adalah SD dan factor pengalaman pasien.

### **Hasil Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif**

Berdasarkan data yang diperoleh, setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada Ny. S dan Ny. I, didapatkan hasil pengukuran tingkat kecemasan menjadi kategori kecemasan ringan. Berdasarkan hasil penerapan relaksasi otot progresif pada Ny. S dan Ny. I mengalami penurunan menjadi kategori kecemasan ringan sesudah melakukan relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari pagi dan sore selama 15 menit dalam waktu 5 hari berturut-turut bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik.

Fakta yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori (Mas'ud & Mardiana, 2022), bahwa relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hastuti et al., 2023) yang menyebutkan bahwa relaksasi otot progressif efektif dalam menurunkan stres fisiologis dan stres psikologis pada penderita luka kaki diabetik. Relaksasi Otot Progresif bekerja melalui mekanisme yaitu membuat rileks otot motorik sehingga memberi dampak pada berkurangnya gejala kecemasan yang ditimbulkan dari respon stimulasi sistem saraf simpatik akibat stress dan cemas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 5 hari berturut-turut pagi dan sore tingkat kecemasan pada kedua responden mengalami penurunan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. Relaksasi otot progresif membuat kondisi tubuh menjadi relaks dan dapat menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat berkurang dan akan menurunkan respon fisik berupa penurunan denyut nadi, denyut jantung serta pernafasan. Oleh sebab itu jika kondisi tubuh relaks secara fisik juga akan membawa kondisi relaks secara psikologis, sehingga dapat menurunkan kecemasan.

### **Hasil Perbandingan Hasil Akhir antara 2 Responden**

Hasil perbandingan antara Ny. S dan Ny. I sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa skor tingkat kecemasan sebelum relaksasi otot progresif Ny. S sebesar 27 (kecemasan sedang) dan sesudah relaksasi otot progresif sebesar 15 (Kecemasan ringan) sedangkan Ny. I kecemasan sebelum relaksasi otot progresif sebesar 26 (kecemasan sedang) dan sesudah relaksasi otot progresif sebesar 15 (Kecemasan ringan). Dengan rata-rata perubahan tingkat kecemasan kedua responden adalah 1 point. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa angka penurunan tingkat kecemasan Ny. S lebih besar dibandingkan dengan Ny. I yaitu Ny. S mengalami penurunan tingkat kecemasan turun 12 sedangkan Ny. I mengalami penurunan tingkat kecemasan turun 11.

Perbedaan ini dapat terjadi karena perbedaan dukungan keluarga pada kedua pasien. Ny. S tinggal bersama suami, anak, dan cucunya dan mendapat dukungan dari keluarganya baik secara dukungan emosional dan dukungan instrumental sedangkan Ny. I tinggal sendiri dan kurang mendapat dukungan karena jarak antar keluarganya. Gagasan ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh (Manungkalit & Sari, 2022), bahwa kebanyakan penderita luka kaki diabetik mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi dari pasangan dan anak-anaknya. Hal ini sejalan dengan teori (Ernayani, 2023), Dukungan keluarga juga sangat diperlukan bagi pasien karena dapat membantu memenuhi kebutuhan pasien baik dalam hal aktivitas dan membantu pasien dalam menghadapi masalah yang dialami pasien seperti masalah pemenuhan kebutuhan spiritual pasien. Dukungan keluarga juga juga dapat berdampak positif bagi pasien selama proses sakitnya.

Berdasarkan urian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 5 hari berturut-turut di pagi dan sore hari, ditunjukkan dengan hasil tingkat kecemasan pada kedua responden. Pada Ny. S sebesar 27 (kecemasan sedang) dan sesudah relaksasi otot progresif sebesar 15 (Kecemasan ringan) sedangkan Ny. I kecemasan sebelum relaksasi otot progresif sebesar 26 (kecemasan sedang) dan sesudah relaksasi otot progresif sebesar 15 (Kecemasan ringan). Angka penurunan tingkat kecemasan Ny. S lebih besar dibandingkan dengan Ny. I yaitu Ny. S mengalami penurunan tingkat kecemasan turun 12 sedangkan Ny. I mengalami penurunan tingkat kecemasan turun 11. Hal ini karena Ny. S mendapat dukungan dari suami dan anaknya yang tinggal bersama karena dapat membantu memenuhi kebutuhan baik dalam hal aktivitas dan membantu dalam menghadapi masalah yang dialami. Sedangkan Ny. I kurang mendapat dukungan dari keluarga karena Ny. I tinggal sendiri dan jauh dari anak-anaknya. Dan juga lingkungan di sekitarnya sepi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan dan pembahasan mengenai relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik dengan jumlah 2 responden dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan penerapan pada Ny S dan Ny. I termasuk dalam kategori sedang, sesudah dilakukan penerapan termasuk dalam kategori ringan. Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik yaitu peneliti tidak dapat mendampingi dan mengobservasi aktivitas responden dalam 24 jam setiap harinya terkait dengan penurunan tingkat kecemasannya. Adapun keterbatasan lainnya yaitu *grade* luka kaki diabetiknya, perbedaan *grade* luka kaki diabetik menjadi pengaruh tingkat kecemasan. Saran bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan diharapkan hasil karya ini dapat dijadikan sebagai landasan/referensi pada intervensi keperawatan pada pasien luka kaki diabetik yang mengalami kecemasan.

## DAFTAR REFERENSI

- Amelia, R. (2018). Hubungan Perilaku Perawatan Kaki dengan Terjadinya Komplikasi Luka Kaki Diabetes pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tuntungan Kota Medan. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 124–131. <https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.56>
- Astuti, W. (2021). Pengaruh Perawatan Luka Menggunakan Madu Terhadap Penyembuhan Ulkus Diabetikum Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Naskah Publikasi*, 1–2.
- Atmanegara, S. P. W. (2021). *Relaksasi Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi*.
- Cahyo, A. S. S., & Nadirahilah, N. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Pencegahan Ulkus Diabetik dengan Sikap Perawatan Ulkus Diabetik pada Penderita Diabetes Mellitus di RW 04 Jatijajar Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(1), 92–105. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i1.9154>
- Di, M., Lavender, R., Ir, R., & Kabupaten, S. (2024). *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2024 Penerapan Perawatan Luka Modern Dressing Terhadap Penyembuhan Ulkus Diabetik Pada Pasien Diabetes Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Profes. 21, 1–10*.
- Hamidah, N. Y., Sari, I. M., & Purnamawati, F. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes melitus di RDUS Dr. Soratno Gemolong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia (JIK-MC)*, 2(8), 345–354.

- <http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/243%0Ahttp://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/243/154>
- Harni, S. Y. (2023). Pencegahan Ulkus Diabetik Pada Lansia. *Eureka Media Aksara*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Hastuti, H. M., Susilowati, T., & Widodo, P. (2023). Kontrol Stress Fisiologis Dan Psikologis Pada Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Akar Wangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(12), 64–72. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/708/568>
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Mas'ud, A., & Mardiana. (2022). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami luka kaki diabetik di Kabupaten Bone. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 3–6.
- Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- PERKENI (Faktor Risiko Diabetes Melitus). (2019). A Review Pharmacotherapy Of Diabetes Melitus. *Journal Of Pharmacy & Science*, 5(2), 1–2. (2019). A Review Pharmacotherapy Of Diabetes Melitus. *Journal Of Pharmacy & Science*, 5(2), 1–2.
- Prabowo, H. A. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Islam dengan Tingkat Kecemasan pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Kota Magelang. *Repository.Unimus.Ac.Id*, 9–30. <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/1944>
- Purwaningrum, D., Suatin, W., & Alfreda, A. Z. (2022). Pengaruh Membaca Al Qur'an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan. *Spiritualita*, 6(2), 74–81. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i2.603>
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295>
- Sari, N. M. R., Ludiana, & Sari, S. A. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Kanker Paru yang Menjalani Kemoterapi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 175–187. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/198/109>
- Sinaga, S., Utami, R. W., Tobing, F. F. L., Sembiring, R. F. D. B., Gea, M., & Silalahi, K. L. (2021). Pengaruh Aromatherapi Ekstrak Kulit Jeruk terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Luka Kaki Diabetik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 339–346. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.458>

Trisnawati, D., Suryati, Y., & Susilawati, S. (2022). Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise terhadap Kecemasan dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 425–438. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4427>