



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) DAN *GROUNDING THERAPY* TERHADAP
SKOR KECEMASAN PASIEN *TYPHOID* DI
PUSKESMAS CIKONENG**

ERMA AMELIA RAHAYU

NIM. P2.06.20.6.25.013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2026



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) DAN *GROUNDING THERAPY* TERHADAP
SKOR KECEMASAN PASIEN *TYPHOID* DI
PUSKESMAS CIKONENG**

ERMA AMELIA RAHAYU

NIM. P2.06.20.6.25.013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2026



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Dan *Grounding Therapy* Terhadap Skor Kecemasan Pasien *Typhoid* Di Puskesmas Cikoneng”. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, Ns., M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep. Ns., Sp.Kep. Jiwa selaku selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, sekaligus sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan arahan serta saran dan masukannya dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
3. Ida Rosdiana M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Dr. Iwan Somantri, Skp. M.Kes, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran serta kritik dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Dini Widiani Purnama, S.Kep., Ners selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran serta kritik dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
6. Kepada kedua orang tua tercinta dan keluarga penulis yang selalu menjadi orang hebat, menjadi penyemangat, memberikan dukungan, doa, dan kasih

sayang tanpa batas serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga titik ini.

7. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Telah menjadi pendamping yang menemani, mendukung, memberi semangat dan motivasi selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
8. Rekan-rekan sejawat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan proposal skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun pada Skripsi ini dan sangat diharapkan untuk pengembangan dan perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, Juni 2026

Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, Juni 2026

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Dan *Grounding Therapy* Terhadap Skor Kecemasan Pasien *Typhoid* Di Puskesmas Cikoneng

Erma Amelia Rahayu, Ridwan Kustiawan, Iwan Somantri

ABSTRAK

Demam *typhoid* merupakan penyakit infeksi yang tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dapat memunculkan respons psikologis berupa ansietas akibat ketidaknyamanan, proses hospitalisasi, dan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan. Ansietas yang tidak teratasi dapat mengganggu kualitas tidur, menurunkan kemampuan coping, serta memperlambat proses pemulihan pasien. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi ansietas adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *grounding therapy*. PMR merupakan teknik relaksasi yang bekerja melalui kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap, sedangkan *grounding therapy* merupakan teknik distraksi berbasis sensorik yang membantu mengalihkan fokus individu pada kondisi saat ini. Kombinasi kedua intervensi tersebut memberikan pendekatan holistik yang dapat membantu menurunkan kecemasan. Tujuan karya ilmiah ini adalah menggambarkan penerapan PMR dan *grounding therapy* terhadap skor kecemasan pasien *typhoid* di Puskesmas Cikoneng. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua pasien *typhoid* dengan masalah keperawatan ansietas. Intervensi diberikan selama empat kali pertemuan dengan durasi 20–30 menit setiap sesi dan tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil menunjukkan adanya penurunan skor HARS pada kedua pasien. Skor kecemasan pasien 1 menurun dari 24 menjadi 9, sedangkan pasien 2 menurun dari 22 menjadi 8. Selain itu, pasien tampak lebih rileks, kualitas tidur membaik, dan mampu melakukan terapi secara mandiri. Kesimpulannya, kombinasi PMR dan *grounding therapy* efektif membantu menurunkan ansietas pada pasien *typhoid* serta dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis.

Kata Kunci: Kecemasan, grounding therapy, Progressive Muscle Relaxation, tifoid

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, Juni 2026

The Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) and Grounding Therapy on Anxiety Scores in Typhoid Patients at the Cikoneng Community Health Center

Erma Amelia Rahayu, Ridwan Kustiawan, Iwan Somantri

ABSTRACT

Typhoid fever is an infectious disease that not only causes physical distress but can also trigger psychological responses such as anxiety resulting from discomfort, hospitalization, and concerns about one's health. Unmanaged anxiety can disrupt sleep quality, reduce coping abilities, and slow down the patient's recovery process. Two non-pharmacological interventions that can be used to address anxiety are Progressive Muscle Relaxation (PMR) and grounding therapy. PMR is a relaxation technique that works through the gradual contraction and relaxation of muscles, while grounding therapy is a sensory-based distraction technique that helps shift an individual's focus to the present moment. The combination of these two interventions provides a holistic approach that can help reduce anxiety. The objective of this study is to describe the application of PMR and grounding therapy on the anxiety scores of typhoid patients at the Cikoneng Community Health Center. The method used was a descriptive case study involving two typhoid patients with anxiety as a nursing issue. The intervention was administered over four sessions, each lasting 20–30 minutes, and anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results showed a decrease in HARS scores for both patients. Patient 1's anxiety score decreased from 24 to 9, while Patient 2's score decreased from 22 to 8. Additionally, the patients appeared more relaxed, their sleep quality improved, their restlessness decreased, and they were able to perform the therapy independently. In conclusion, the combination of Progressive Muscle Relaxation (PMR) and grounding therapy is effective in reducing anxiety in typhoid patients and can be used as a nonpharmacological nursing intervention.

Keywords: *anxiety, grounding therapy, Progressive Muscle Relaxation, typhoid*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan.....	8
D. Manfaat.....	9
BAB II TINJAUAN LITERATURE.....	11
A. Konsep Dasar Penyakit.....	11
B. Konsep Intervensi Kasus	44
C. Konsep Asuhan Keperawatan	66
D. Kerangka Teori.....	83
BAB III GAMBARAN KASUS.....	84
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	84
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	85
C. Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dan <i>Grounding Therapy</i> Pada Pasien <i>Typhoid</i>	102
D. Menggambarkan Respon atau Perubahan Pada Pasien <i>Typhoid</i> yang Dilakukan Tindakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dan <i>Grounding Therapy</i>	103
BAB IV PEMBAHASAN.....	107

A. Gambaran Tahapan Asuhan Keperawatan Pada Pasien <i>Typhoid</i> Yang Dilakukan Tindakan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Dan <i>Grounding Therapy</i>	107
B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Dan <i>Grounding Therapy</i> Pada Pasien <i>Typhoid</i>	125
C. Gambaran Respon Atau Perubahan Pada Pasien <i>Typhoid</i> Yang Dilakukan Tindakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Dan <i>Grounding Therapy</i> ...	129
D. Analisis Kesenjangan Pada Kedua Pasien <i>Typhoid</i> Yang Dilakukan Tindakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Dan <i>Grounding Therapy</i> ...	136
E. Keterbatasan Karya Ilmiah Akhir.....	141
F. Implikasi Keperawatan	142
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	144
A. Kesimpulan	144
B. Saran	146
DAFTAR PUSTAKA	148
LAMPIRAN	159

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 SOP Progressive Muscle Relaxation (PMR).....	52
Tabel 2. 2 SOP Grounding Therapy.....	63
Tabel 2. 3 SOP Kombinasi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Grounding Therapy	65
Tabel 2. 4 Intervensi Keperawatan	78
Tabel 3. 1 Karakteristik Pasien	86
Tabel 3. 2 Pengkajian Pasien	86
Tabel 3. 3 Rumusan Diagnosa	92
Tabel 3. 4 Intervensi Keperawatan	93
Tabel 3. 5 Implementasi Keperawatan.....	94
Tabel 3. 6 Evaluasi Keperawatan.....	99
Tabel 3. 7 Pelaksanaan Tindakan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Grounding Therapy	102
Tabel 3. 8 Hasil Penelitian Instrumen Tanda dan Gejala Ansietas	104
Tabel 3. 9 Tanda dan Gejala Pasien Sebelum dan Setelah Intervensi.....	104
Tabel 3. 10 Respon dan Kemampuan Pasien Sebelum dan Setelah Diberikan Tindakan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Grounding Therapy.....	106

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Web Of Caution</i>	43
Gambar 2. 2 Kerangka Teori	83
Gambar 3. 1 Pohon Masalah	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent</i>	160
Lampiran 2 Instrumen Kecemasan	162
Lampiran 3 SOP Kombinasi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dan <i>Grounding Therapy</i>	166
Lampiran 4 Dokumentasi Asuhan Keperawatan	168
Lampiran 5 Dokumentasi	170
Lampiran 6 Cek Plagiarism	171
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	172