

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN
KEMAMPUAN MOBILISASI DINI PADA PASIEN POST
OPERASI FRAKTUR EKSTERMITAS BAWAH DI RUANG
ASPARAGA RSUD dr. HARYOTO LUMAJANG**

SKRIPSI



Oleh :

Nur Aini

NIM. 24102276

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Pengaruh relaksasi otot progresif dengan Kemampuan Mobilisasi Dini Pada Pasien Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah di Ruang Asparaga RSUD dr.Haryoto Lumajang telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Nur Aini

NIM : 24102276

Hari, Tanggal : Jumat, 24 Juli 2026

Program Studi : Keperawatan

Universitas dr.Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji



Hendra Dwi Cahyono, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0724099204

Penguji II



Zainul Arifin, S.Kep.,Ns

NIP. 197301061996031003

Penguji III



Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0716088702

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M. Keb

NIDN. 0719128902

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KEMAMPUAN MOBILISASI DINI PADA PASIEN POST OPERASI
FRAKTUR EKSTREMITAS BAWAH DI RUANG ASPARAGA RSUD dr.
HARYOTO LUMAJANG**

***THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON EARLY
MOBILIZATION ABILITY AMONG POSTOPERATIVE LOWER
EXTREMITY FRACTURE PATIENTS IN THE ASPARAGA WARD OF
RSUD dr. HARYOTO LUMAJANG***

Nur Aini

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.
Soebandi Jember

Korespondensi Penulis : ainiscorpio18@gmail.com

Received : _____ *Accepted :* _____ *Publised :*

Abstrak

Pendahuluan : Fraktur ekstremitas bawah merupakan salah satu cedera muskuloskeletal yang sering membutuhkan tindakan pembedahan untuk mengembalikan fungsi anatomis dan mobilitas pasien. Pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah umumnya mengalami nyeri akut akibat kerusakan jaringan, manipulasi pembedahan, dan proses inflamasi. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menjadi hambatan dalam proses pemulihan, terutama dalam pelaksanaan mobilisasi dini. Mobilisasi dini merupakan bagian penting dalam perawatan pasien post operasi karena dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mempertahankan kekuatan otot, mencegah kekakuan sendi, serta mengurangi risiko komplikasi akibat imobilisasi seperti trombosis vena dalam, dekubitus, konstipasi, dan gangguan pernapasan. Namun, pelaksanaan mobilisasi dini sering terhambat oleh nyeri, ketegangan otot, kelemahan fisik, kecemasan, serta rasa takut pasien untuk bergerak. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan pasien adalah relaksasi otot progresif. Teknik ini dilakukan dengan menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot secara sistematis. Relaksasi otot progresif diharapkan dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi respons stres dan persepsi nyeri, serta meningkatkan kesiapan pasien untuk melakukan mobilisasi. Berdasarkan pengamatan awal di Ruang Asparaga RSUD dr. Haryoto Lumajang, masih ditemukan pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah yang mengalami keterbatasan mobilisasi dini akibat nyeri dan ketidaknyamanan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kemampuan mobilisasi dini pada pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah di Ruang Asparaga RSUD dr. Haryoto Lumajang.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* dan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pengukuran kemampuan mobilisasi dini dilakukan sebelum pemberian relaksasi otot progresif (pretest), kemudian responden diberikan intervensi, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (posttest). Populasi penelitian adalah seluruh pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah di RSUD dr. Haryoto Lumajang. Sampel penelitian berjumlah 35 responden. Pada bagian metode manuskrip, teknik pengambilan sampel disebutkan sebagai *accidental sampling*,

sedangkan bagian protokol penelitian menyebutkan total sampling. Untuk publikasi jurnal, bagian ini sebaiknya disesuaikan dengan teknik sampling yang benar-benar digunakan pada pelaksanaan penelitian. Kriteria inklusi meliputi pasien dewasa berusia ≥ 18 tahun yang menjalani operasi fraktur ekstremitas bawah, berada pada periode 24–72 jam setelah operasi, sadar dan kooperatif, mampu mengikuti instruksi, mendapatkan manajemen nyeri sesuai protokol rumah sakit, serta bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent. Kemampuan mobilisasi dini diukur menggunakan *Functional Ambulation Category (FAC)* dan observasi kemampuan pasien dalam duduk, berdiri, berjalan, tingkat bantuan, serta waktu mobilisasi. Intervensi relaksasi otot progresif diberikan dua kali sehari selama dua hari berturut-turut dengan durasi sekitar 15–20 menit setiap sesi. Teknik dilakukan dengan memberikan kontraksi otot selama 5–7 detik kemudian dilanjutkan relaksasi selama 10–15 detik secara bertahap pada kelompok otot yang aman sesuai kondisi pasien. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *uji Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan kemampuan mobilisasi dini sebelum dan setelah pemberian relaksasi otot progresif. Dasar pengambilan keputusan adalah $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Hasil : Penelitian melibatkan 35 responden. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 26–35 tahun, yaitu 17 responden (48,6%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 25 responden (71,4%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 20 responden (57,1%), sedangkan berdasarkan pekerjaan mayoritas bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 14 responden (40,0%). Seluruh responden mengalami fraktur akibat kecelakaan lalu lintas, yaitu 35 responden (100%). Sebelum diberikan relaksasi otot progresif, kemampuan mobilisasi dini responden terdiri atas kategori baik sebanyak 16 responden (45,7%), kategori sedang sebanyak 11 responden (31,4%), dan kategori rendah sebanyak 8 responden (22,9%). Dengan demikian, kategori baik merupakan kelompok terbesar, tetapi masih terdapat 19 responden yang berada dalam kategori sedang dan rendah. Setelah diberikan relaksasi otot progresif, terjadi peningkatan kemampuan mobilisasi dini. Responden dengan kategori baik meningkat menjadi 27 orang (77,1%), kategori sedang menjadi 7 orang (20,0%), sedangkan kategori rendah menurun menjadi 1 orang (2,9%). Hasil perbandingan menunjukkan adanya peningkatan kategori baik dari 16 responden (45,7%) menjadi 27 responden (77,1%), atau meningkat sebanyak 11 responden. Kategori sedang menurun dari 11 menjadi 7 responden, sedangkan kategori rendah menurun dari 8 menjadi 1 responden. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kemampuan mobilisasi dini pada pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah di Ruang Asparaga RSUD dr. Haryoto Lumajang.

Kesimpulan : Kemampuan mobilisasi dini pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah mengalami peningkatan setelah diberikan relaksasi otot progresif. Sebelum intervensi, sebanyak 16 responden (45,7%) berada pada kategori mobilisasi baik, sedangkan setelah intervensi jumlah tersebut meningkat menjadi 27 responden (77,1%). Hasil uji Wilcoxon memperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan mobilisasi dini pada pasien post operasi fraktur

ekstremitas bawah di Ruang Asparaga RSUD dr. Haryoto Lumajang. Relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer untuk mendukung mobilisasi dini. Pelaksanaannya tetap perlu disesuaikan dengan kondisi klinis pasien serta instruksi dokter atau fisioterapis.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif; Mobilisasi Dini; Post Operasi; Fraktur Ekstremitas Bawah