

# PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DENGAN ANASTESI SPINAL DI RAWAT INAP BEDAH RSU KOTA TANGERANG SELATAN TAHUN 2017

Lisna Agustina<sup>1</sup>, Fitri Hasanah<sup>2</sup>  
STIKes IMC Bintaro

---

## ABSTRAK

Pre operasi merupakan tahap awal dari perawatan perioperatif yang dimulai sejak pasien memutuskan untuk dilakukan tindakan pembedahan hingga berada di atas meja operasi. Pembedahan merupakan suatu ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang dan bisa menyebabkan reaksi stress fisiologis maupun psikologis atau kecemasan. Terapi nonfarmakologis merupakan salah satu pencegahan dan terapi komplementer untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan anastesi spinal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi. Metodologi penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental* dengan rancangan *pretest posttest with non equivalent control group*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive sampling* diperoleh 58 responden yang terbagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis *t-test* menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan *pre-posttest* pada kelompok intervensi ( $p=0,000/p<0,05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, namun tidak ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol ( $p=0,307/p>0,05$ ) maka  $H_o$  ditolak. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan anastesi spinal. Disarankan bagi pemberi pelayanan kesehatan dan responden untuk pencegahan terjadinya tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalankan operasi dan sebagai terapi komplementer selain terapi medis dengan metode yang efektif dan ekonomis.  
Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Pre Operasi

## ABSTRACT

Preoperation is an early stage of perioperative care that begins when the patient decides to take surgery to the operating table. Surgery is a potential and actual threat to one's integrity and can cause physiological and psychological stress reactions or anxiety. Nonpharmacological therapy is one of prevention and complementary therapies to reduce anxiety levels in preoperative patients with spinal anesthesia. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation technique on preoperative patient anxiety level. This research methodology uses experimental quasy design with pretest posttest design with non equivalent control group. The sampling technique was done by purposive sampling obtained 58 respondents divided into intervention group and control group. The result of t-test analysis showed that there was difference of anxiety level of pre-post test in intervention group ( $p = 0,000 / p = 0,05$ ) so  $H_a$  accepted and  $H_o$  rejected, but there was no difference of anxiety level in control group ( $p = 0,307 / p > 0.05$ ) then  $H_o$  is rejected. The conclusion of this study is that there is an effect of progressive muscle relaxation techniques on anxiety levels in preoperative patients with spinal anesthesia. It is recommended for health providers and respondents to prevent the occurrence of anxiety levels in patients who will perform the operation and as complementary therapies in addition to medical therapy with an effective and economical method.  
Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Pre Operation  
Bibliography: Source (2008-2016)

## PENDAHULUAN

Preoperasi merupakan tahap awal dari perawatan perioperatif yang dimulai sejak pasien memutuskan untuk dilakukan tindakan pembedahan hingga berada di atas meja operasi. Preoperasi sebagai landasan kesuksesan tahap selanjutnya, sehingga pada tahap ini perlu pengkajian secara integral, komprehensif dan klarifikasi. Jika terjdikesalahan pada fase ini maka akan berakibat fatal pada tindakan yang akan dilakukan berikutnya (Muttaqin & Sari, 2013). Perawatan post operatif adalah penting seperti halnya persiapan preoperatif, perawatan post operatif yang kurang sempurna akan menghasilkan ketidakpuasan dan tidak memenuhi standard operasi. Tujuan perawatan post operatif adalah menghilangkan rasa nyeri, mengidentifikasi masalah dan mengatasinya sedini mungkin (Sri Lestari, 2008).

Perawat memberikan penjelasan pada pasien pre operatif mengenai teknik pengurangan stress, hal-hal yang dihadapi pada masa setelah operasi dan penggunaan peralatan post operasi khusus (Maryunani Anik, 2014).

Pembedahan merupakan suatu ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang dan selanjutnya bisa menyebabkan reaksi stress fisiologis maupun psikologis. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai peristiwa kehidupan sehari hari. Kecemasan yang dirasakan sulit dikendalikan dan berhubungan dengan gejala somatic, seperti ketegangan otot, iritabilitas, kesulitan tidur dan kegelisahan (Utama, 2013).

Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat

berkonsentrasi, dan sebagainya) (Manurung, 2016).

Rasa cemas biasanya timbul pada tahap pre operatif dan ketika pasien mengantisipasi pembedahannya dan pada tahap pasca operatif karena nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan pada citra tubuh dan fungsi tubuh, menggantungkan diri pada orang lain, kehilangan kendali, perubahan pada pola hidup, dan perubahan finansial. Rasa cemas bisa berkurang apabila pasien bisa melihat bahwa pembedahan akan membawa penyembuhan, bisa mengurangi gejala yang menyulitkan, atau bisa memberi perbaikan pada penampilan seseorang (Mary Baradero, 2009).

Untuk mengurangi kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan tehnik relaksasi, salah satunya adalah dengan relaksasi otot progresif, karena dapat menekan saraf-saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Sitralita, 2012). Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Oleh karena efek yang dihasilkan adalah perasaan senang, relaksasi mulai digunakan untuk mengurangi ketegangan, terutama ketegangan psikis (Purwanto, 2008).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dalam manajemen stress yang merupakan salah satu bentuk *mind-bodytherapy* (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi komplementer (Moyad, 2009). Relaksasi otot progresif ini mengarahkan perhatian pasien untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan dengan ketika otot dalam kondisi tegang, dengan demikian diharapkan klien mampu mengelola kondisi tubuh terhadap stress.

Respon fisiologis dari kecemasan adalah denyut jantung meningkat, dan jantung berkontraksi lebih kuat, volume darah didistribusikan kembali dengan cara

vasokonstriksi pembuluh darah pada kulit, lambung dan ginjal (Donsu Jenita.D.T, 2017). Dampak yang mungkin muncul bila kecemasan pasien pre operatif tidak segera ditangani, yang pertama pasien dengan tingkat kecemasan tinggi tidak akan mampu berkonsentrasi dan memahami kejadian selama perawatan dan prosedur. Kedua, menunda jadwal operasi, pasien mungkin akan diberikan perawatan atau informasi prosedur bedah dengan baik. Ketiga pasien akan merasa lebih nyaman dengan pembedahan jika pasien mengetahui momen yang dihadapi pada saat hari pembedahan tiba. Keempat, pasien mungkin memerlukan penjelasan mengenai nyeri yang akan di rasakan setelah operasi, selain itu dapat mengganggu proses penyembuhan atau pemulihan setelah pembedahan (Pamungkas, 2008)

Untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien preoperatif, perawat mempunyai peran dalam mengurangi ketakutan pasien terhadap hal-hal yang belum diketahuinya dengan memberikan informasi yang akurat dan spesifik tentang apa yang diharapkannya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Medical Record RSUD Kota Tangerang Selatan pada tahun 2014, jumlah pasien yang dirawat di ruang perawatan bedah sebanyak 814 pasien, pada tahun 2015 sebanyak 524 pasien, dan pada tahun 2016 sebanyak 1144 pasien. Data yang diperoleh selama 3 bulan terakhir (bulan januari, februari, maret 2017) jumlah pasien diruang rawat inap bedah sejumlah 345 pasien, rata-rata jumlah pasien bedah tiap bulannya adalah 115 pasien dengan jumlah pre operasi rata-rata tiap bulannya 48 pasien dan pasien bedah yang menggunakan anastesi spinal rata-rata sebanyak 40 pasien perbulan. (Rekam Medis RSUD Kota Tangsel).

### Metodologi Penelitian

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah desain penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *pretest posttest with non equivalent control group*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre

operasi dengan anastesi spinal di RSUD kota Tangerang selatan. Anggota sampel pada penelitian ini dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi (eksperimen).

Pada kelompok kontrol diberikan observasi awal (*pre test*) setelah 20 menit diobservasi kembali (*post test*). Pada kelompok intervensi (**eksperimen**) akan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan (*pre test*) sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif akan dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan (*post test*). Sehingga dapat membandingkan dan mengetahui hasil dari observasi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

### Kesimpulan

Penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan anastesi spinal di rawat inap bedah RSUD Kota Tangerang Selatan tahun 2017, yang dilakukan terhadap 40 orang responden menyimpulkan bahwa:

1. Karakteristik umum responden sebgaiian besar responden berjenis kelamin laki-laki (63.7%) dalam rentang usia 17-35 tahun (37.9 %), dan berpendidikan terakhir  $\geq$  SMA (70.6 %)
2. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tingkat kecemasan berdistribusi normal dengan signifikansi  $p = .678$  atau  $> 0.05$
3. Hasil uji homogenitas levene Test menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki varian skor yang bersifat homogen, dengan signifikansi  $p = .344$  atau  $p > 0.05$
4. Nilai rerata tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progsrif adalah sebesar 19.0 (cemas sedang = 15-27)
5. Nilai rerata tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progsrif adalah sebesar 14.9 (kecemasan ringan = 7-14)
6. Nilai rerata tingkat kecemasan awal kelompok kontrol adalah 19.9 (kecemasan sedang = 15-27)

7. Nilai rerata tingkat kecemasan akhir kelompok kontrol adalah 19.6 (kecemasan sedang = 15-27)
8. Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan anastesi spinal di rawat inap bedah RSUD Kota Tangerang Selatan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan rata-rata perubahan sebesar 4.09.
9. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan awal dan akhir kelompok kontrol pada pasien pre operasi dengan anastesi spinal di RSUD Tangerang Selatan.

### Referensi

- Baradero, M., Dayrit, M. W., Maratning, A. (2016). *Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta : EGC.
- Baradero, M., Dayrit, M. W., Siswadi, Y., Ariani, F., Ester, M. (2008). *Keperawatan Perioperative Prinsip dan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Casey, A., & Benson, H. (2008). Menggunakan Respon Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah. Alih bahasa Nirmala Dewi, Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Dharma, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Transinfomedia
- Eka, A. P. (2007). Dampak Relaksasi Progresif pada Klien yang Mengalami Kecemasan dan Masalah Tidur Sebelum Pelaksanaan Operasi Kolostomi Di ruang 19 dan 17 RSUD Dr. Saiful Anwar Malang. Diakses 20 mei 2017 pukul 12.00 dari <https://jurnal.stikesdrsoebandi.ac.id/index.php/jkes/article/view/4>
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Herodes, R. (2010). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Jakarta : FKUI
- Harmono. (2010). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Kota Malang. *Tesis*. Perpustakaan FIK-UI
- Hawari. (2017). *Manajemen stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran.
- Morgan G, Hamilton C. 2009. *Obstetri dan Ginekologi, Panduan Pratik*, Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Maryunani, A. (2014). *Asuhan Keperawatan Perioperatif – Pre operasi (Menjelang Pembedahan)*. Jakarta : CV. TRANS INFO MEDIA.
- Muttaqin, A. & Sari, K. (2013). *Asuhan Keperawatan Perioperatif, Konsep, proses & aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2012). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Puji, K. L, & Yuswianti, A. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R. Soeprapto Cepu. Diakses 20 mei 2017 pukul 12.00 dari <http://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2017/01/maternitas-keperawatan-vol3-No1-mei-2015.31-36.pdf>
- Purwanto, S. (2008). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Gangguan Insomnia. Diakses 20 mei 2017 pukul 12.00 dari <http://klinis.wordpress.com>
- Smeltzer, S.C. dan Bare, B. G. (2008). *Brunner And Sudarth's textbook Of medical-surgical nursing*, terj. Agung. Jakarta: EGC
- Soewondo, S. (2012). *Relaksasi Progresif, Stress, Manajemen Stress dan Relaksasi Progresif*. LPSP3 UI, Depok.
- Stuart, G.W, & Sundeen, S.J. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 5. Jakarta: EGC
- Utama, Hendra. (2013). *Buku Ajar Psikiatri Ed 2*. Jakarta : EGC.
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. EGC, Jakarta.