

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON REDUCING ANXIETY IN PREOPERATIVE PATIENTS IN LHOKSEUMAWE HOSPITAL

Erna Masdiana¹, Liza Phonna²

^{1 2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe
Email :ernamasdiana@akimal.ac.id, phonna.liza@gmail.com

Abstract

Anxiety is a normal reaction to stressful situations in one's life. Anxiety can appear alone or in conjunction with other symptoms of a variety of emotions. One way to get rid of anxiety is to do progressive muscle relaxation. This is a descriptive research. Total sample of Respondents are 3 using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire sheet to assess the patient's pre-operative anxiety level. In addition, researchers used Progressive Muscle Relaxation SOP. Identify whether there is an effect of Progressive Muscle Relaxation on Reducing Anxiety Levels in Pre-Surgery Patients. This research was conducted on 21-25 May 2022 in the Teuku Chik Ditiro, Teuku Umar and Malikussaleh Rooms. Based on the observation of 3 respondents, the value of the anxiety level of 2 respondents was obtained from moderate anxiety to mild anxiety and 1 respondent from severe anxiety to moderate anxiety. This shows that there is a change in the value of the level of anxiety before and after progressive muscle relaxation is performed. It is hoped that patients can train themselves in performing the Progressive Muscle Relaxation actions that have been taught.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Anxiety and Pre-Surgery*

PENGARUH RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN *PREOPERASI* DIRUMAH SAKIT LHOKSEUMAWE

Erna Masdiana¹, Liza Phonna²

^{1 2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe
Email: ernamasdiana@akimal.ac.id, phonna.liza@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai emosi. Salah satu cara untuk menghilangkan kecemasan adalah dengan melakukan tindakan Relaksasi Otot Progresif. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif. Jumlah sampel 3 Responden. Menggunakan lembar kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) untuk menilai tingkat kecemasan pasien pre-operasi. Selain itu peneliti menggunakan SOP Relaksasi Otot Progresif. Mengidentifikasi adakah pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre – Operasi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21-25 Mei 2022 di Ruang Teuku Chik Ditiro, Teuku Umar, dan Malikussaleh. Berdasarkan Observasi terhadap 3 Responden didapat nilai tingkat kecemasan 2 responden dari cemas sedang menjadi cemas ringan dan 1 responden dari cemas berat menjadi cemas sedang. Hal ini menunjukkan ada perubahan nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Diharapkan pasien dapat melatih diri dalam melakukan tindakan Relaksasi Otot Progresif yang sudah diajarkan.

Kata Kunci: *Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan dan Pre–Operasi*

1. PENDAHULUAN

Menurut Taher (2018) Keperawatan preoperatif merupakan tahapan awal dari keperawatan perioperatif, fase preoperatif dimulai ketika keputusan diambil untuk melaksanakan intervensi pembedahan. Fase pre operasi dimulai ketika ada keputusan untuk dilakukan intervensi bedah dan diakhiri ketika pasien dikirim kemeja operasi. Lingkup aktivitas keperawatan selama waktu tersebut dapat mencakup penetapan pengkajian dasar pasien di tatanan klinik ataupun rumah, wawancara pre operasi dan menyiapkan pasien untuk *anestesi* yang akan pembedahan.

Operasi merupakan penyembuhan penyakit dengan memotong atau mengiris anggota tubuh yang mengalami masalah penyakit. Sebelum operasi berlangsung, terlebih dahulu dilakukan *anestesi* baik general maupun regional. Operasi yang akan dilakukan membutuhkan persiapan mental dari pasien (Barus, dkk., 2018).

Menurut *World Health Organization* (2019), jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang signifikan dari tahun ke

tahun. Tercatat di Tahun 2017 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia. Sedangkan pada tahun 2019 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa, jumlah pasien pre operasi bertambah dengan klien yang mengalami gangguan kecemasan sebelum menjalankan tindakan operasi sekitar 20%.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2019) memperlihatkan bahwa tindakan pembedahan menempati urutan ke-11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia dengan persentase 12,8 % dan diperkirakan 32% merupakan kasus bedah *laparotomi*. Menurut data yang didapat dari Rumah Sakit TK IV IM 07.01 Lhokseumawe pada tahun 2021 pasien yang menjalani operasi sebanyak 2.982 jiwa. dari pasien yang dirawat inap berjumlah 28.879 jiwa. Tujuan penelitian untuk penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan terhadap pasien pre operasi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, responden penelitian terdiri dari 3 responden dengan kriteria inklusi berupa pasien yang akan dilakukan tindakan operasi, pasien bersedia menjadi responden, penelitian ini menggunakan instrument lembar kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* yang bermaksud untuk mengetahui keberhasilan penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi.

3. HASIL

a. Pasien 1

Ny. N perempuan berusia 33 Tahun, dengan Diagnosa Medis *Sinusitis* Diantar ke Rumah Sakit oleh suaminya. Ny. N sudah mengalami Sinusitis selama 5 bulan dan mencoba berobat kemana- mana. Ny.N berasalan melakukan itu karna takut menjalani operasi. Sebelum dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* Ny.N mengisi terlebih dahulu lembar *informed consent* atau lembar persetujuan menjadi responden, kemudian dilanjutkan dengan mengisi lembar kuesioner skala *APAIS*. Tindakan Relaksasi Progresif dilakukan satu kali, dalam jangka waktu 30 menit dimulai dari pengenalan, mengisi lembar persetujuan dan melakukan tindakan Relaksasi Otot *Progresif*, untuk tindakan Relaksasi Otot *Progresif* dilakukan selama 15 menit. Nilai tingkat kecemasan Ny.N sebelum dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* adalah 24 dan dikategorikan sebagai cemas berat setelah dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* Ny.N mengisi kembali lembar Kuesioner *APAIS* dengan nilai 17 dan dikategorikan sebagai cemas sedang.

b. Pasien 2

Tn.T Laki-laki berusia 25 Tahun. dengan Diagnosa Medis *Tonsilitis Kronis* diantar ke Rumah Sakit oleh teman nya. Tn .T mengatakan dia pernah mengalami demam dengan suhu 41 derajat *celcius* dan susah serta sakit saat

menelan dan itu yang menyebabkan dia terkena amandel atau diagnosa medisnya *Tonsilitis Kronis*. Tn.T mengatakan takut dan cemas dengan operasi yang akan dijalannya. Sebelum dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* Tn.T mengisi terlebih dahulu lembar *informed consent* atau lembar persetujuan menjadi responden, kemudian dilanjutkan dengan mengisi lembar kuesioner skala *APAIS*. Tindakan Relaksasi Progresif dilakukan satu kali, dalam jangka waktu 30 menit dimulai dari pengenalan, mengisi lembar persetujuan dan melakukan tindakan Relaksasi Otot *Progresif* untuk tindakan Relaksasi Otot *Progresif* dilakukan selama 15 menit. Nilai tingkat kecemasan Tn.T sebelum dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* adalah 14 dan dikategorikan sebagai cemas sedang setelah dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* Tn.T mengisi kembali lembar Kuesioner *APAIS* dengan nilai 12 dan dikategorikan sebagai Cemas ringan

c. Pasien 3

Tn.W Laki-laki berusia 18 Tahun, di Rawat di Ruangan Teuku Umar Rumah Sakit TK IV IM 07.01 Lhokseumawe. dengan Diagnosa Medis *Tonsilitis Kronis* diantar ke Rumah Sakit dengan keluarganya. Tn W mengatakan tidak menyangka dia akan terkena penyakit *Tonsilitis Kronis*. Tn.W merasa cemas dan Takut menjalani operasi karna baru pertama kalinya. Sebelum dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* Tn.W mengisi terlebih dahulu lembar *informed consent* atau lembar persetujuan menjadi Responden, kemudian dilanjutkan dengan mengisi lembar kuesioner skala *APAIS*. Tindakan Relaksasi Progresif dilakukan satu kali, dalam jangka waktu 30 menit dimulai dari pengenalan, mengisi lembar persetujuan dan melakukan tindakan Relaksasi Otot *Progresif* untuk tindakan Relaksasi Otot *Progresif* dilakukan selama 15 menit. Nilai tingkat Kecemasan Tn.W sebelum dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* adalah 16 dan dikategorikan sebagai cemas sedang, setelah dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* Tn.W mengisi kembali lembar Kuesioner *APAIS* dengan nilai 12 dan dikategorikan sebagai cemasringan.

4. PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan penelitian terhadap 3 Responden di Ruang Teuku Chik Ditiro, Malikussaleh dan Teuku Umar di Rumah Sakit TK IV IM 07.01 Lhokseumawe. didapat nilai tingkat Kecemasan 2 Responden dari cemas sedang menjadi cemas ringan sedangkan untuk Responden yang satu nya didapat nilai kecemasan dari cemas berat menjadi cemas sedang. Hal ini menunjukkan ada perubahan nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan Relaksasi Otot *Progresif*. Relaksasi otot progresif digunakan untuk melawan kecemasan, stres dan ketegangan, dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dapat mem- bedakan sensasi ketegangan dan relaks maka seserang bisa menghilangkan kontraksi otot dan merasakan rileks (Soewondo, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ajeng (2019), Terhadap pasien *pre* Operasi yang dilakukan Relaksasi Otot *Progresif* didapatkan hasil tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan dari skala sedang menjadi ringan.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Taher (2018), ada pengaruh Relaksasi *Progresif* sebelum dan sesudah dilakukan teknik Relaksasi terhadap penurunan kecemasan di RS Bhayangkara Makassar.

Hasil Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lestari (2014), didapatkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) yang berarti ada pengaruh Relaksasi Otot *Progresif* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr.R Soeprapto Cepu.

Hasil Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Barus (2018), diperoleh nilai signifikan *paired t-test* sebesar $p \text{ value} = 0,000$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pasien *pre* operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rihiantoro (2018), menyimpulkan bahwa telah terjadi penurunan nilai kecemasan dari nilai rata-rata sebelum terapi sebesar 54,17 menjadi 50,33 setelah diberikan terapi Relaksasi Otot *Progresif*. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot *progresif* nilai $p = 0,000$).

Hasil studi kasus dengan tindakan Relaksasi Otot *Progresif* berhasil dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada 3 pasien *pre* operasi dipengaruhi juga oleh usia yang produktif dan pengaruh budaya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka kesimpulan penelitian ini adalah Adanya hubungan Relaksasi Otot *Progresif* dengan penurunan tingkat kecemasan di Rumah Sakit TK IV IM 07.01 pada pasien *Pre Operasi*, Pada 2 orang Responden dari cemas sedang menjadi cemas ringan, 1 orang responden dari cemas berat menjadi cemas sedang. Temuan dilapangan yang telah dilakukan oleh peneliti dalam studi kasus ini diperkuat dengan hasil *Evidence based* dari 5 jurnal yang terdapat di pembahasan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah responden dan melakukan penelitian lebih lama lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, M., Simanullang, M. S. D., & Gea, E. C. P. (2018). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan *Pre Operasi* Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018. *Jurnal Mutiara Ners*, 98, 108.
- Dewi, 2017. "Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Pre dan Postoperatif Apendiksitis Yang Dilakukan Perawat di RSUD Duri". Skripsi. Sumatra Utara: Fakultas Keperawatan Sumatera Utara.
- Indonesia, D. K. (2017). Rencana asuhan keperawatan medikal-bedah diagnosis nanda-i, intervensi NIC, hasil NOC. (N. A. Deni Yasmara, Ed.) Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Krismanto, J., & Jenie, I. M. (2021). Evaluasi Penggunaan Surgical Safety Checklist terhadap Kematian Pasien setelah Laparotomi Darurat di Kamar Operasi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 390-400.
- Nixson Manurung, S. N. (2016). *Terapi Reminiscence*. (T. Ismail, Ed.) jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo , soekidjo. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka. Cipta.
- Ns. Anik Maryunani, S. E. (2014). *Asuhan Keperawatan Perioperatif- Pre Operasi (menjelang pembedahan)*. (t. ismail, Ed.) jakarta: cv. trans info media.
- 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), 129-135.
- Rochmawati, d. h. (2015). Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan. 1-21.
- Sea Ajeng, A., Hartono, R., & Kurniawati, Y. Studi Kasus: Implementasi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Ibs Rsud Tugurejo Semarang.
- Taher, R. (2018). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care*, 3(1), 1-9