



EDUKASI DAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN PRE OPERASI YANG MENGALAMI KECEMASAN

Ikrima Rahmasari*, Musta'in, Totok Wahyudi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa, Jl. Pinang Raya Cemani Sukoharjo, Jawa Tengah 57552, Indonesia

*ikrima_rahmasari@udb.ac.id

Kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi atau pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dianggap pasien sebagai ancaman dalam peran hidup, integritas tubuh, bahkan kehidupan itu sendiri. Pre operasi dapat memicu kecemasan dan stress, bahkan ketika prosedur yang akan dilakukan tergolong operasi inor. Secara psikologis dan fisiologis tingkat kecemasan pasien pre operasi dapat ditandai dengan rasa gelisah, tegang, naiknya tekanan darah dan meningkatnya detak jantung. Beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pasien meliputi farmakologi, pendekatan dukungan dan psikoterapi. Teknik utama psikoterapi dalam pengobatan kecemasan adalah melalui relaksasi dan biofeedback. Teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi adalah relaksasi otot progresif. Tujuan dari kegiatan ini adalah menambah informasi kesehatan khususnya pada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan edukasi serta mengajarkan teknik relaksasi otot progresif pada pasien yang mengalami kecemasan. Sebelum diberikan edukasi, pasien dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan lembar kuesioner Amsterdam Pre Operative Anxiety And Information Scale (APAIS), kemudian dilatih melakukan latihan relaksasi otot progresif, selanjutnya di evaluasi tingkat kecemasan pasien dengan menggunakan APAIS. Penyampaian materi tentang latihan pernafasan untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi yaitu dengan latihan otot progresif dan mempraktikkan secara langsung cara melakukan latihan otot progresif dapat dilakukan secara mandiri sebelum ataupun setelah tindakan operasi. Dengan demikian, diharapkan para pasien akan mendapatkan peningkatan pemahaman dan cara penanganan yang dapat dilakukan ketika mengalami kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, serta menghasilkan perubahan yaitu meningkatnya pemahaman pasien tentang kecemasan dan menurunkan tanda vital pada pasien yang mengalami kecemasan saat akan dilakukan tindakan operasi.

Kata kunci: edukasi; latihan otot progresif; pre operasi

EDUCATION AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TRAINING IN PRE-OPERATIVE PATIENTS WHO EXPERIENCE ANXIETY

ABSTRACT

Anxiety in patients who will undergo surgery or pre-surgery is an anticipatory response to an experience that the patient considers to be a threat to their role in life, body integrity, and even life itself. Pre-operation can trigger anxiety and stress, even when the procedure to be carried out is considered a minor operation. Psychologically and physiologically, the preoperative patient's anxiety level can be characterized by feelings of restlessness, tension, increased blood pressure and increased heart rate. Several methods that can be used to reduce patient anxiety include pharmacology, support approaches and psychotherapy. The main techniques of psychotherapy in the treatment of anxiety are through relaxation and biofeedback. The relaxation technique used to reduce anxiety in preoperative patients is progressive muscle relaxation. The aim of this activity is to increase health information, especially for

pre-operative patients who experience anxiety. The method used is to provide education and teach progressive muscle relaxation techniques to patients who experience anxiety. Before being given education, the patient's anxiety level is measured using the Amsterdam Pre Operative Anxiety And Information Scale (APAIS) questionnaire, then trained to do progressive muscle relaxation exercises, then the patient's anxiety level is evaluated using APAIS. Delivery of material about breathing exercises to reduce anxiety in pre-operative patients, namely by using progressive muscle exercises and practicing directly how to do progressive muscle exercises that can be done independently before or after surgery. In this way, it is hoped that patients will gain increased understanding and treatment methods that can be used when experiencing anxiety. This community service activity went well and smoothly, and resulted in changes, namely increasing patient understanding of anxiety and reducing vital signs in patients who experienced anxiety when undergoing surgery.

Keywords: education; pre-operation, progressive muscle training

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan respon fisiologis maupun psikologis serta mendatangkan ancaman pada integritas tubuh seseorang (Khasanah, 2017). Bedah mayor merupakan tindakan bedah yang menggunakan anestesi umum atau general anestesi yang biasanya dilakukan oleh dokter anestesi (Sjamsuhidajat, 2019). Sebelum dilakukan tindakan operasi, akan dilakukan anestesi umum dan regional terlebih dahulu. Operasi tersebut memerlukan persiapan mental pasien (Barus et al., 2018). Pasien pre operasi yang akan menjalani operasi biasanya akan mengalami kecemasan. Salah satu kecemasan yang terjadi pada pasien pre operasi seperti ketakutan, kegelisahan mental, firasat atau perasaan putus asa, takut pembiusan gagal, takut dengan operasi gagal pada saat menjalani operasi (Oktarini et al., 2021).

Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang mengganggu sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan untuk menghadapi masalah atau perasaan yang tidak menyenangkan (Meilani et al., 2020). Hal ini biasanya menimbulkan gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, peningkatan detak jantung, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tidak mampu berkonsentrasi, dan lain sebagainya) (Manurung, 2017). Beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pasien meliputi farmakologi, pendekatan dukungan dan psikoterapi. Teknik utama psikoterapi dalam pengobatan kecemasan adalah melalui relaksasi dan biofeedback. Teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi adalah teknik relaksasi otot progresif (Arbani, 2015). Dengan melakukan latihan ini secara rutin, seseorang dapat mengurangi ketegangan otot yang sering dihubungkan dengan kecemasan, sehingga mengurangi gejala kecemasan secara keseluruhan (Rahmasari et al., 2021).

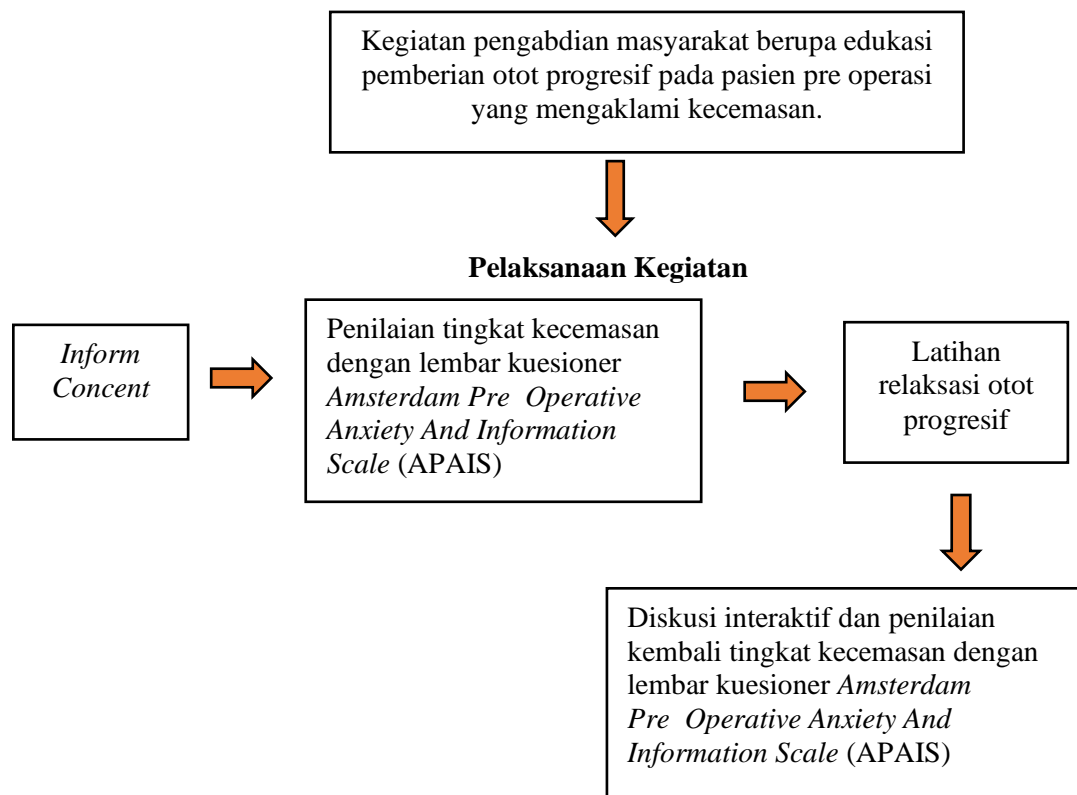
Relaksasi otot progresif merupakan suatu bentuk kegiatan yang tujuannya adalah untuk mengurangi stres yang melibatkan pergerakan anggota tubuh, mudah dan bisa dilakukan dimana saja. Penderita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon nyeri dan kecemasan di mana terapi PMR dapat merangsang pengeluaran endorfin dan merangsang signal otak yang menyebabkan otot relaks serta dapat meningkatkan aliran darah ke otak (Rahmasari et al, 2021). Relaksasi dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa kecemasan, menurunkan tekanan darah, merangsang sirkulasi darah dan memastikan relaksasi otot (Khasanah, 2017).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Rumah Sakit Amal Sehat Sragen didapatkan data pada 3 bulan terakhir didapatkan total 133 pasien meliputi 54 pasien dibulan September, 33

pasien dibulan Oktober dan pada bulan November terdapat 46 pasien yang akan menjalani tindakan operasi. Menurut wawancara peneliti kepada perawat, pasien yang akan menjalani operasi beresiko mengalami kecemasan karena beberapa faktor. Kecemasan pasien pre operasi dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan, dukungan keluarga, jenis operasi, riwayat operasi sebelumnya dan komunikasi. Melihat prevalensi banyaknya pasien yang akan menjalani operasi dan beresiko tinggi mengalami kecemasan maka perlu adanya tindakan untuk mengurangi serta menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Oleh karena itu, penulis ingin memberikan edukasi kepada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan untuk menurunkan gejala kecemasan salah satunya adalah tanda-tanda vital pasien. Selain itu, pasien juga dapat melakukan latihan otot progresif secara mandiri setelah operasi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan adalah menambah informasi kesehatan khususnya pada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode berupa penyuluhan promosi kesehatan terkait dengan gangguan kecemasan pada pasien pre operasi dan pemberian latihan otot progresif untuk pasien yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan pembedahan/ pre operasi menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan. Peserta sari kegiatan ini yaitu pasien pre operasi yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 22 pasien.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di RSI Amal Sehat Sragen berjalan dengan lancar. Pengabdian ini diawali dengan mengkaji pasien yang akan menjalani operasi/ pembedahan dengan menilai tingkat kecemasan pasien menggunakan lembar kuesioner *Amsterdam Pre Operative Anxiety And Information Scale (APAIS)*. Pemberian latihan relaksasi otot progresif

dilakukan ± 15 menit. Menurut Saherna et al., (2021) langkah-langkah melakukan relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut :

1. Posisikan responden posisi nyaman dan buat lingkungan yang tenang.
2. Pastikan responden rileks dan tenang.
3. Gerakan dimulai dari dahi, mata, rahang, mulut, leher. Masingmasing gerakan dilakukan sebanyak 2 kali.
4. Gerakan I : melatih otot dahi
Kerutkan dahi dan alis dengan kencang hingga kulit dahi dan alis mengkerut lalu lepaskan kerutan secara perlahan kemudian rasakan rileks selama 10 detik. Ulangi gerakan tersebut 1 kali lagi.



Gambar 1. Melatih otot dahi

5. Gerakan II : melatih otot mata
Pejamkan mata secara kuat hingga merasa otot mata menegang lalu lepaskan secara perlahan kemudian rasakan rileks selama 10 detik dan ulangi gerakan tersebut 1 kali lagi.



Gambar 2. Melatih otot mata

6. Gerakan III : melatih otot rahang
Menutup mulut dengan gigi dirapatkan secara kuat hingga otot dirahang merasa tegang lalu lepaskan gerakan tersebut secara perlahan sampai merasa rileks selama 10 detik kemudian ulangi lagi gerakan tersebut sebanyak 1 kali.



Gambar 3. Melatih otot rahang

7. Gerakan IV : melatih otot mulut

Majukan mulut ke depan secara kuat hingga terasa otot di daerah mulut menegang lalu lemaskan mulut secara perlahan hingga terasa rileks selama 10 detik. Ulangi 1 kali lagi gerakan tersebut.



Gambar 4. Melatih otot mulut

8. Gerakan V : melatih otot leher belakang

Anjurkan responden untuk duduk bersandaran kursi. Responden diminta untuk menengadahkan kepala ke arah punggung hingga otot di bagian leher belakang terasa menegang. Tarik kepala ke depan dengan posisi duduk rileks bersandar kursi selama 10 detik kemudian ulangi gerakan tersebut sebanyak 1 kali.



Gambar 5. Melatih otot leher belakang

9. Gerakan VI : melatih otot leher depan

Anjurkan responden duduk rileks dengan bersandar di kursi. Minta responden untuk menekukkan leher sampai dagu menyentuh dada hingga otot leher depan terasa menegang lalu tarik kepala ke belakang sampai posisi kepala dan tubuh berada dalam satu garis lurus secara perlahan dan otot leher depan menjadi rileks selama 10 detik. Ulangi gerakan tersebut sekali lagi.



Gambar 6. Melatih otot leher depn

10. Gerakan VII. melatih otot tangan

Genggam Tangan kiri sampai mengepal. Kepal kuat sampai timbul rasa tegangan. Lepaskan kepalan kemudian rasakan relaksasi selama 10 detik. Ulangi gerakan tersebut secara bergantian dengan masing-masing tangan dilakukan sebanyak dua kali gerakan.



Gerakan 7. Melatih otot tangan

11. Gerakan VIII : melatih otot tangan bagian belakang

Tekuk kedua pergelangan tangan ke belakang dengan perlahan sampai otot tangan bagian belakang dan lengan bawah ikut menegang serta jari tangan menghadap ke atas. Lepaskan secara perlahan hingga otot tangan bagian belakang rileks selama 10 detik. Lakukan gerakan tersebut sekali lagi.



Gambar 8. melatih otot tangan bagian belakang

12. Gerakan IX: melatih otot lengan

Satukan tangan kanan dan kiri hingga menjadi kepalan lalu letakkan kepalan tersebut di pundak hingga otot lengan bagian dalam terasa menegang kemudian lepaskan gerakan tersebut secara perlahan hingga otot kembali rileks selama 10 detik. Ulangi gerakan tersebut sekali lagi.



Gambar 9. Melatih otot lengan

13. Gerakan X: melatih otot bahu

Angkat kedua bahu ke atas setinggi-tingginya lalu turunkan kedua bahu secara perlahan hingga otot bahu terasa rileks selama 10 detik. Lakukan kembali gerakan tersebut sebanyak 1 kali.



Gambar 10. Melatih otot bahu

14. Gerakan XI: melatih otot punggung

Anjurkan responden duduk bersandaran di kursi lalu angkat tubuh. Busungkan badan condong kedepan dan tahan selama 10 detik kemudian rilekskan otot punggung dengan melepaskan secara perlahan. Ulangi gerakan tersebut sekali lagi.



Gambar 11. Melatih otot punggung

15. Gerakan XII: melatih otot dada

Tarik nafas dalam dan tahan beberapa detik sampai otot di bagian dada dan otot perut menegang lalu hembuskan melalui mulut secara perlahan. Ulangi kembali gerakan tersebut sekali lagi.



Gambar 12. Melatih otot dada

16. Gerakan XIII: melatih otot perut

Tarik perut ke dalam secara kuat lalu tahan selama 10 detik hingga otot perut terasa menegang dan kencang kemudian lemaskan otot perut secara perlahan selama 10 detik. Ulangi gerakan tersebut sekali lagi.



Gambar 13. Melatih otot perut

17. Gerakan XIV: melatih otot kaki

Luruskan kedua kaki lalu luruskan kedua telapak kaki sampai 10 detik hingga otot paha menegang. Lepaskan gerakan dengan perlahan hingga 10 detik kemudian ulangi kembali gerakan tersebut. Setelah itu, tarik telapak kaki ke dalam secara kuat hingga kedua betis terasa menegang selama 10 detik lalu lemaskan secara perlahan hingga 10 detik. Ulangi gerakan tersebut sekali lagi.



Gambar 14. Melatih otot kaki

Kegiatan edukasi mengenai terapi latihan untuk mengurangi kecemasan ini dapat dilakukan secara mandiri. Di akhir kegiatan, penulis memberikan pertanyaan kepada pasien untuk mengevaluasi pemahaman pasien terkait latihan yang telah diajarkan. Penulis juga memberikan waktu kepada para pasien untuk berkonsultasi terkait dengan perasaan gelisah, cemas yang dirasakan, dan meminta mengikuti gerakan relaksasi otot progresif pada beberapa pasien pre operasi yang mengalami kecemasan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada pasien pre operasi “Edukasi Dan Latihan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Pre Operasi Yang Mengalami Kecemasan” yang dilakukan di RSI Amal Sehat Sragen yang berupa pemberian edukasi dan pemberian latihan relaksasi otot progresif pada pasien pre operasi yang mengalami gangguan kecemasan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan dapat melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan sebelum dilakukan tindakan pembedahan. Kegiatan pengabdian kepada pasien pre operasi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan perawat di ruangan dan anggota keluarga pasien untuk mendukung keberlanjutan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbani, F. A. (2015). Hubungan Komunikasi Terapeutik Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo.
- 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.
- Khasanah, D. A., & Sari, Y. M. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi Primer di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan Surakarta. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Klaten*.
- Manurung, N. (2016). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Sistem Respiratory*. Jakarta : CV.Trans Info Media.
- Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1), 54–62. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i1.1590>.
- Rahmasari, I. (2015). Relaksasi Otot Progresif Dapat Menurunkan Nyeri Kepala di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *IJMS - Indonesian Journal On Medical Science*, 2(2), 65-70.
- Rahmawati, I., & Suryani, E. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 104-112.
- RWDJ Sjamsuhidajat, W. D. J. (2019). *Buku- Ajar Ilmu Bedah*. Bumi Aksara.
- Saherna., Jenny., & Agung, W. (2021). “Guided Imagery of Progressive Muscle Relaxation

