



**PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN PRE OPERASI**

Novi Wahyuningsih*, Ikrima Rahmasari, Totok Wahyudi

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. Pinang

Raya No. 47, Jati, Cemani, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah 57552, Indonesia

*noviw0863@gmail.com

ABSTRAK

Pasien pre operasi yang akan menjalani operasi biasanya akan mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang mengganggu sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan untuk menghadapi masalah atau perasaan yang tidak menyenangkan. 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 progressive muscle relaxation. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif Pre-experimental dengan one group pretest and posttest. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 18 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Non probability sampling dengan Purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya progressive muscle relaxation efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata kunci: kecemasan; pasien pre operasi; progressive muscle relaxation

***THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON ANXIETY IN PRE-
OPERATIVE PATIENTS***

ABSTRACT

Preoperative patients who will undergo surgery will usually experience anxiety. Anxiety is a subjective experience of disturbing mental tension as a general reaction to the inability to face problems or unpleasant feelings. 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. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on anxiety in pre-operative patients. The research method uses a quantitative pre-experimental approach with one group pretest and posttest. The number of samples used in this research was 18 respondents. The sampling technique in this study used non-probability sampling with purposive sampling in accordance with inclusion and exclusion criteria. Data analysis used the Wilcoxon test. Based on the results of the research, the Wilcoxon statistical test showed that the significance value was 0.000 ($p < 0.05$), so H_0 was rejected and H_a was accepted. In conclusion, progressive muscle relaxation is effective in reducing anxiety levels in preoperative patients.

Keywords: anxiety; pre-operative patient; progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Pembedahan adalah tindakan medis yang melibatkan intervensi fisik pada jaringan tubuh untuk tujuan diagnosis, pengobatan, atau perbaikan fungsi tubuh. Pembedahan dapat dilakukan dengan berbagai teknik, mulai dari operasi terbuka yang melibatkan sayatan besar hingga prosedur minimal invasif yang menggunakan sayatan kecil dan teknologi canggih seperti endoskopi atau robotik (Smith, 2020). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa data prevalensi jumlah pasien dengan tindakan pembedahan telah meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Ternyata pada tahun 2017 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia ini. Pada saat yang sama pada tahun 2019, data bertambah 148 juta orang, jumlah pasien pre operasi terus bertambah dengan klien yang mengalami gangguan kecemasan sebelum operasi sekitar 20% (WHO, 2019). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menunjukkan bahwa prosedur pembedahan menduduki peringkat 11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia sebesar 12,8% dan diperkirakan 32% adalah kasus bedah laparotomi. Hasil studi pendahuluan yang didapatkan oleh peneliti data kunjungan pasien bedah di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo pada periode bulan juni sampai november 2023 sebanyak 1431 pengunjung (Rekam Medik RSUD Ir. Soekarno, 2023).

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. 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). Kecemasan pasien pre operasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pengetahuan, dukungan keluarga, jenis operasi, komunikasi atau sikap perawat dalam mengaplikasikan pencegahan kecemasan terhadap pasien pre operasi. Kecemasan berhubungan dengan berbagai prosedur asing yang harus dihadapi pasien dan juga ancaman terhadap keselamatan jiwa pasien akibat prosedur pembedahan dan pembiusan (Oktarini & Prima, 2021).

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. Dengan melakukan latihan ini secara rutin, seseorang dapat mengurangi ketegangan otot yang sering dihubungkan dengan kecemasan, sehingga mengurangi gejala kecemasan secara keseluruhan (Rahmawati & Suryani, 2020). Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang melibatkan pengencangan dan pengenduran secara bergantian kelompok otot utama di tubuh untuk mengurangi ketegangan dan stres. Penderita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon nyeri dan kecemasan di mana terapi PMR dapat merangsang pengeluaran endorphin dan merangsang signal otak yang menyebabkan otot relaks serta dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Relaksasi dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa kecemasan, menurunkan tekanan darah, merangsang sirkulasi darah dan memastikan relaksasi otot (Khairunnisa & Fajriani, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Erna & Liza (2022) bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi 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.

METODE

Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggambarkan adanya suatu pengaruh antar variabel. Dikatakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka atau data kualitatif yang diangkakan (Nursalam, 2020). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Pre-Experimental dengan one group pretest and posttest dengan 18 responden. Penelitian ini telah melakukan Ethical Clearance di RSUD Dr. Moewardi dengan nomor : 411/II/HREC/2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien pre operasi yang mengalami kecemasan di Ruang Cempaka RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo dengan menggunakan teknik pengambilan sample purposive sampling dengan kriteria inklusi : pasien yang akan menjalani operasi, pasien yang bersedia menjadi responden, pasien yang dapat duduk di atas tempat tidur, pasien tidak bed rest ataupun lumpuh total. Sedangkan kriteria eksklusi : wanita yang sedang mengandung yang akan melakukan sectio caesaria, pasien resiko peningkatan tekanan intra kranial (meningitis, stroke, kanker otak, hidrosefalus). Analisa data yang digunakan adalah uji wilcoxon.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan responden yang akan diteliti meliputi : usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan riwayat operasi.

Tabel 1.

Karakteristik Responden (n=18)

Karakteristik Responden	f	%	
Usia	21-30 tahun	3	16,7
	31-40 tahun	4	22,2
	41-50 tahun	4	22,2
	51-60 tahun	3	16,7
	61-72 tahun	4	22,2
Jenis Kelamin	Perempuan	7	38,9
	Laki-Laki	11	61,1
Tingkat Pendidikan	Tidak Sekolah	3	16,7
	SD	1	5,6
	SMP	5	27,8
	SMA	4	22,2
	Diploma 3	1	5,6
	Sarjana (S1)	4	22,2
Riwayat Operasi	Tidak Ada	17	94,4
	op <i>Apendicistis</i>	1	5,6

Berdasarkan hasil pada tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar pada rentang usia 31-50 tahun dan pada rentang 61-72 tahun. Jenis kelamin responden menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 11 orang dengan presentase 61,1%, sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang dengan presentase 38,9%. Tingkat pendidikan responden paling banyak SMP dengan presentase 27,8%, sedangkan yang paling sedikit yaitu SD dan Diploma 3 dengan presentase masing-masing 5,6%. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat operasi dengan presentase 94,4%.

Tabel 2.
Deskriptif Statistik Variabel Penelitian (n=18)

Karakteristik Responden		f	%
Pretest	Kecemasan Sedang	16	88,9
Kecemasan	Kecemasan Berat	2	11,1
Posttest	Kecemasan Ringan	12	66,7
Kecemasan	Kecemasan Sedang	6	33,3

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi (pretest) pasien sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 pasien dengan presentase 88,9% dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 2 pasien dengan presentase 11,1%. Sesudah diberikan terapi (posttest) pasien sebagian besar mengalami penurunan kecemasan yaitu menjadi kecemasan ringan sebanyak 12 pasien dengan presentase 66,7% dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 6 pasien dengan presentase 33,3%.

Tabel 3.
Analisi Perbandingan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Variabel	Mean	SD	Sig	Keterangan	Uji
Pretest_Kecemasan	15,56	1,977	0,000	Signifikan,	<i>Wilcoxon</i>
Posttest_Kecemasan	12,72	2,024		Ho ditolak	

Berdasarkan uji Wilcoxon di atas, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skala kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, yang artinya terdapat pengaruh terapi Pemberian Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. Rerata skala kecemasan setelah perlakuan (posttest) adalah 12,72 lebih rendah dibandingkan skala kecemasan sebelum perlakuan (pretest) yaitu 15,66.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mendapatkan data bahwa presentase usia mayoritas yang akan melakukan operasi yaitu pada rentang usia 31-40 tahun sebanyak 4 orang (22,2%), rentang usia 41-50 sebanyak 4 orang (22,2%), rentang usia 61-72 tahun sebanyak 4 orang (22,2%). Data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pasien yang mengalami kecemasan pre operasi didominasi oleh usia dewasa hingga manula. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh Han K (2020) yang menjelaskan bahwa pasien yang memiliki usia lanjut akan mengalami peningkatan jumlah sel darah putih dan profosit menurun. Penelitian lainnya oleh Widyastuti (2020) yang mana dalam penelitiannya menjelaskan pasien yang memiliki usia dewasa hingga lanjut cenderung memiliki kecemasan dalam menghadapi pre operasi.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi pasien perempuan yaitu 7 pasien dengan presentase 38,9%, sedangkan pasien pre operasi laki-laki yaitu sebanyak 11 pasien dengan presentase 61,1%. Hal tersebut disebabkan karena saat dilakukan penelitian sebagian besar yang akan menjalani operasi didominasi oleh pasien laki-laki dengan diagnosa medis hernia, batu ureter, dan Trans Urethral Resection of Prostate (TURP).

Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata pasien pre operasi memiliki pendidikan SMA, SMP, SD, dan tidak sekolah sebanyak 13 pasien dengan presentase 72,3%, sedangkan pasien yang memiliki pendidikan diploma 3 dan sarjana (S1) sebanyak 5 orang dengan presentase 27,8%. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar pasien pre operasi pengetahuannya masih tergolong awam tentang operasi sehingga dapat memicu kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadli (2019) yang mana menjelaskan bahwa pendidikan tentang kesehatan memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam melakukan pre operasi mayor yang mana dalam penelitian tersebut didapatkan nilai signifikansi yaitu 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang positif antara pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Riwayat Operasi

Dari hasil penelitian pada tabel 4 diketahui bahwa responden yang memiliki riwayat operasi appendicitis hanya 1 pasien dengan presentase 5,6% sedangkan sisanya sebanyak 17 pasien dengan presentase 94,4% belum pernah menjalani operasi apapun. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Anasril & Husaini (2020) yang mengatakan bahwa kecemasan pasien disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang operasi, sebagian besar responden merupakan pasien yang baru pertama kali mengalami operasi, sehingga mayoritas responden mengalami kecemasan yang cukup berat.

Rerata Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum Diberikan Terapi Progressive Muscle Relaxation

Hasil penelitian terhadap 18 responden didapatkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum progressive muscle relaxation yaitu 15,56 dengan standar deviasi 1,977. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sukron (2023) terhadap pasien pre operasi didapatkan rata-rata skor kecemasan sebelum operasi yaitu 21,95 dengan standar deviasi 2,191 menggunakan kuesioner APAIS. Pasien yang akan menjalani operasi sering mengalami kecemasan karena berbagai alasan. Kecemasan ini bisa dipicu oleh beberapa faktor, antara lain: takut akan rasa sakit, takut akan kematian atau komplikasi, ketidakpastian tentang hasil operasi, kurangnya pengetahuan atau informasi, riwayat operasi, pengaruh lingkungan, dukungan sosial, kondisi psikologis, dan emosional (Naibaho, 2021).

Rerata Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sesudah Diberikan Terapi Progressive Muscle Relaxation

Berdasarkan penelitian skor rata-rata kecemasan pasien sesudah diberikan terapi progressive muscle relaxation menjadi 12,72, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian progressive muscle relaxation terdapat penurunan tingkat kecemasan responden dengan selisih 2,84. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sukron (2023) mengenai pengaruh progressive muscle relaxation technique terhadap kecemasan pasien pre operasi bedah mayor menunjukkan hasil rerata pre intervensi 21,95 dan rerata sesudah intervensi 20,53 dengan selisih 1,42.

Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Kecemasan pada Pasien Pre operasi

Berdasarkan uji wilcoxon, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skala kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi progressive muscle relaxation terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. Rerata skala kecemasan setelah perlakuan (posttest) adalah 12,72 lebih rendah dibandingkan

skala kecemasan sebelum perlakuan (pretest) yaitu 15,66. Demikian halnya dengan penelitian Rihiantoro (2019) yang menguji pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien pre operasi pada 30 orang responden 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 $p = 0.000$). Dengan demikian disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

SIMPULAN

Nilai rata-rata tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sebelum diberikan intervensi progressive muscle relaxation yaitu 15,56 (kecemasan sedang). Terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah diberikan terapi progressive muscle relaxation yaitu 12,72 (kecemasan ringan). Terdapat perbedaan nilai rata-rata tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum dan sesudah diberikan terapi progressive muscle relaxation dengan nilai P Value 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pada terapi progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana Widyastuti, dkk. 2020. *Manajemen Berbasis Sekolah: Konsep, Strategi, dan Perencanaan*. Cet-1. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Anasril, & Husnaini, M. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif di RSUD Cut Nyak Dhien Meulaboh. *Jurnal Serambi Akademica*, 8(3), 364-371.
- Erna, M., & Liza, P. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Di Rumah Sakit Lhokseumawe. *Jurnal Keperawatan Akimal*, 2(01), 59-60.
- Fadli., Toalib, I., & Kassaming. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Mayor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 13(6), 670-674.
- Han, K. (2020). Clinical Features of COVID-19 in Elderly Patients : A comparison with Young and Middle-aged Patients. *Journal of Infection*, 80(6), e14-e18.
- Kementrian Kesehatan RI, 2019, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, Kementrian Kesehatan RI.
- Khairunnisa, S. N., & Fajriani, F. (2021). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 45-52.
- Meilani, R., Alfikrie, F., & Purnomo, A. (2020). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Usia Produktif. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(2), 22–29.
- Naibaho, R. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea (Sc) Di Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Kabupaten Dairi. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 532–538.

- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Peni Puji Lestari (ed.); 5th ed.)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien fraktur pre operasi. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 54–62.
- Rahmawati, I., & Suryani, E. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 104-112.
- Rihiantoro, Tori, et al. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. Vol 14. No 2.
- Smith, B. R., et al. (2020). Modern Surgical Techniques and Innovation. *Journal of Surgery and Research*, 12(2), 156-170.
- Sukron. (2023). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Technique Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 11(1), 80-89.

