Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.521

PENGARUH *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI BEDAH MAYOR DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG

THE EFFECT OF PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE ON THE ANXIETY OF PRE-OPERATING MAJOR SURGERY PATIENTS AT MUHAMMADIYAH HOSPITAL PALEMBANG

Sukron[1]*
*Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang
Korespondensi Email: Sukronmns@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Operasi mayor merupakan suatu stresor yang cukup hebat terhadap pasien dan dapat membangkitkan reaksi stres secara psikologis yaitu berupa kecemasan. Kecemasan pra operasi harus ditangani segera oleh perawat untuk meminimalisasi komplikasi yang dapat terjadi pasca operasi, karena dapat menimbulkan perubahan-perubahan fisiologis. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *progresive muscle relaxation technique* terhadap kecemasan pasien pre operasi bedah mayor di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *pre experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest one group design without control*. Populasi meliputi semua pasien pre operasi bedah mayor bulan Januari-Februari 2022 dengan sampel 19 responden dan diambil dengan cara *consecutive sampling.* Uji hipotesis dilakukan dengan *Paired Samples T-test* berupa *t-test dependen* dengan tingkat kemaknaan *α* 0,05. **Hasil :** Rata-rata kecemasan sebelum intervensi terapi *progresive muscle relaxation technique* 21,95, dan setelah intervensi 20,53. Kemudian berdasarkan analisa data diketahui ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi *progresive muscle relaxation* dengan *p-value* 0,015. **Kesimpulan:** Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi *progresive muscle relaxation technique* di Rumah Sakit Muhammadiah Palembang.

Kata Kunci: *Progresive muscle relaxation technique*, bedah mayor, psikologis, pasien pre operasi

ABSTRACT

Introduction*: Major surgery is a stressor that is quite severe for patients and can evoke stress reactions psychologically in the form of anxiety. Preoperative anxiety must be handled immediately by nurses to minimize complications that can occur after surgery, because they can cause physiological changes.* ***Objective****: To determine the effect of progressive muscle relaxation technique on the anxiety of patients with pre-major surgery at Muhammadiyah Palembang Hospital.* ***Methods:*** *This study used a pre-experimental approach with a pretest-posttest one group design without control approach. The population includes all patients pre-major surgery in January-February 2022 with a sample of 19 respondents and was taken by consecutive sampling. Hypothesis testing was carried out using the Paired Samples T-test in the form of a dependent t-test with a significance level of α 0.05.* ***Results****: The average anxiety before the progressive muscle relaxation technique intervention was 21.95, and after the intervention was 20.53. Then based on data analysis it is known that there are differences in anxiety levels before and after being given progressive muscle relaxation therapy with a p-value of 0.015.* ***Conclusion****: There are differences in the level of anxiety before and after the progressive muscle relaxation technique therapy at the Muhammadiyah Palembang Hospital.*

Keywords*: Progressive Muscle Relaxation Technique, Major Surgery,* psychological, patient pre operation

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.521
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.521

PENDAHULUAN

Operasi mayor merupakan operasi komplit yang dilaksanakan dengan general anastesi atau anastesi umum diunit bedah rawat inap. Tindakan operasi yang berupa operasi mayor merupakan stresor bagi pasien yang dapat membangkitkan reaksi stres baik secara fisiologis maupun psikologis, dimana respon psikologis dari pasien yang menjalani operasi mayor adalah berupa kecemasan (Lestari & Yuswiyanti, 2018). Kecemasan merupakan suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman (Effect et al., 2017). Gejala psikologis utama dari kecemasan yaitu perasaan khawatir. Kecemasan tidak hanya menyerang perasaan namun juga berdampak pada fisik. Sebagai manifestasi dari tubuh memerangi atau menjaga keseimbangan (homeostasis), kegelisahan melibatkan berbagai gejala fisik. Adapun gejala fisik secara umum jantung berdebar, berkeringat, mual-mual atau pusing, peningkatan frekuensi buang air besar atau diare, sesak nafas, gemetaran, kejang (*twitches*), ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan insomnia (Widyansari, 2014).

Kecemasan pada pasien praoperasi harus diatasi, karena dapat menimbulkan perubahan-perubahan fisiologis yang akan menghambat dilakukannya tindakan operasi (Meilani et al., 2020). Perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada pasien pre operasi akibat kecemasan akan meningkatkan tekanan darah dan menimbulkan penyulit saat operasi berupa perdarahan dan menghambat penyembuhan post operasi. Hal tersebut sesuai dengan Efendy (PH et al., 2018) yang mengungkapkan bahwa dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan yang akan berakibat meningkatkan tekanan darah, dada sesak, serta emosi tidak stabil. Akibat dari kecemasan pasien praoperasi yang sangat hebat maka ada kemungkinan operasi tidak bisa dilaksanakan, karena pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi akan muncul kelainan seperti tekanan darah yang meningkat, sehingga apabila tetap dilakukan operasi akan dapat mengakibatkan penyulit terutama dalam menghentikan perdarahan, dan bahkan setelah operasi akan mengganggu proses penyembuhan (Ayunani & Alie, 2016).

Menurut Scott (Ayunani & Alie, 2016) terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan antara lain terapi psikoreligius, psikoterapi, terapi aktivitas, terapi nafas dalam, terapi relaksasi otot progresif, dan lain-lain. Sejalan dengan hal ini teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan ringan menurut menurut Nasir & muhith (Lestari & Yuswiyanti, 2018) antara lain seperti reaksasi otot progresif, meditasi pemusatan pikiran, dan mengontrol pernapasan dapat mengurangi perasaan gelisah dan merasa santai, serta emosi dapat dikontrol. Oleh karena itu banyak dikembangkan terapi keperawatan yang salah satunya menggunakan relaksasi otot progresif. Hal ini juga dikemukakan oleh Supriantin yang mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson merupakan salah satu teknik sistematis untuk mencapai keadaan rileks (Suhermi & Asnaniar, 2020.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 06 Januari 2021 di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang terkait tindakan pembedahan yang telah dilakukan selama tiga tahun terakhir di menunjukkan adanya peningkatan. Dimana pada tahun 2015 jumlah operasi yang dilaksanakan adalah sebanyak 5.170 kali, kemudian turun menjadi 5.022 kali pada tahun 2016. Akan tetapi pada tahun 2017 terjadi peningkatan kembali hingga mencapai 5.509 kali operasi (Rekam Medis RS Muhammadiyah Palembang, 2021). Data secara rinci tentang jumlah pasien yang mengalami penundaan untuk dilakukan prosedur operasi akibat kecemasan pasien di RS Muhammadiyah Palembang belum ada, namun gambaran yang diperoleh dari wawancara pada petugas di ruang rawat bedah membenarkan bahwa terdapat beberapa pasien yang dijadwal ulang tindakan operasinya akibat dari peningkatan tekanan

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.521
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.521

darah dan denyut nadi yang tiba-tiba sebelum masuk ke ruang operasi. Perubahan tekanan darah dan denyut nadi mengindikasikan bahwa pasien mengalami kecemasan yang berat (RS Muhammadiyah Palembang, 2021).

Sejalan dengan temuan peneliti dilapangan, menurut hasil penelitian tim dokter dan ahli psikologis mengenai penyebab pasien pre operasi melakukan penundaan perawatan operasi dan medis, menyimpulkan sebanyak 42% dari 200 pasien yang diamati melakukan penundaan operasi karena factor-faktor psikologis, psikodinamis dan emosional sebelum operasi (Lestari & Yuswiyanti, 2018). Sejalan dengan penelitian tersebut yang menyebutkan bahwa sebanyak 91,43% pasien pre operasi mengalami kecemasan. Sementara itu, Efendi (2008) menemukan dalam penelitiannya pada 41 orang pasien, bahwa terdapat sebanyak 9,8% pasien dengan kecemasan berat, 31,7% pasien dengan kecemasan sedang, 53,7% pasien dengan kecemasan ringan dan 4,9% pasien tidak mengalami kecemasan (PH et al., 2018).

Hasil wawancara yang telah dilakukan pada 6 orang pasien yang akan menjalani tindakan operasi mayor pada tanggal 06 Januari 2021, diperoleh data bahwa masing-masing pasien mengatakan cemas dan khawatir terhadap tindakan operasi yang akan mereka jalani, gejala-gejala yang mereka alami meliputi: gelisah, jantung berdebar, nafsu makan menurun, tidak bisa tidur, perasaan takut jika operasinya tidak berhasil, merasa sakit kepala dan mengalami mimpi buruk. Sedangkan satu orang lainnya menyatakan tidak terlalu cemas karena telah pernah menjalani operasi yang sama sebanyak dua kali. Tindakan keperawatan yang dilakukan petugas pada pasien pre operasi berupa pendidikan kesehatan seputar proses persiapan operasi, untuk teknik *progresive muscle relaxation* belum pernah dilakukan, karena intervensi ini belum menjadi salah satu tindakan keperawatan yang disahkan RS Muhammadiyah Palembang dan juga belum terdapat SOP khusus (RS Muhammadiyah Palembang, 2021). Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *progresive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi bedah mayor di RS Muhammadiyah Palembang".

METODE

Penelitian ini menggunakan *pre experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest one group design*. Pada penelitian ini dilakukan penilaian tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah mayor sebelum dilaksanakan intervensi *progresive muscle relaxation technique* dan setelah diberikan intervensi maka tingkat kecemasannya diukur kembali. Tempat Penelitian Penelitian ini dilakukan di ruang rawat bedah kelas III RS Muhammadiyah Palembang. Waktu Penelitian dilaksanakan tanggal Januari-Februari 2022 dengan populasi semua pasien yang akan dilakukan tindakan operasi bedah mayor di ruang Bedah. Tehnik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *consecutive sampling,* yaitu merekrut semua subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam waktu tertentu: (1) Bersedia menjadi responden, (2) Pasien sudah didiagnosa untuk menjalani prosedur operasi bedah mayor di RS Muhammadiyah Palembang, (3) Belum pernah mendapatkan latihan PMR, (4) Bisa membaca dan menulis.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini melalui langkah: Peneliti melakukan pengontrolan desain dengan cara menetapkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi ditetapkan untuk meminimalkan faktor konfonding yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, kemudian peneliti memperkenalkan diri kepada responden, kemudian menjelaskan tujuan penelitian kepada responden. Setelah mendapatkan penjelasan, responden diminta untuk mengisi persetujuan ikut berpartisipasi dalam penelitian. Setelah responden menyatakan bersedia turut dalam penelitian dan telah mengisi lembar *informed concent*, peneliti melakukan wawancara untuk mengidentifikasi kecemasan pre operasi responden dengan panduan kuesioner APAIS. Peneliti mengajarkan kepada responden teknik pelaksanaan intervensi

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.521
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.521

progresive muscle relaxation technique agar dapat melakukan teknik yang telah diajarkan hingga menjelang proses operasi. Kemudian peneliti menganjurkan pada responden untuk melakukan teknik *progresive muscle relaxation* ± selama 15 menit dengan frekuensi 3 kali sehari. Pada hari pelaksanaan operasi peneliti meminta responden untuk mempraktekkan *progresive muscle relaxation technique* sebelum melakukan penilaian akhir (*posttest*) kecemasan responden. Pelaksanaan dilakukan selama ± 15 menit pada 2 jam sebelum diantar ke ruang operasi. Setelah pelaksanaaan PMR terakhir, peneliti melakukan penilaian kecemasan dengan panduan kuesioner APAIS. Pada proses analisa untuk data penelitian ini dilakukan langkah-langkah berikut: Data yang diperoleh dianalisa dengan *test of normality* dan diperoleh informasi data yang terdistribusi normal berdasarkan parameter *Shapiro-Wilk Test.*

HASIL

Analisa Univariat

Analisis univariat adalah cara analisis dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Ruang Bedah Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang (*n* = 19)

Variabel Umur			
Mean	SD	Range	
		Minimum	Maksimum
40,42	10,700	27	60
Karakteristik Responden		***n***	**%**
Jenis Kelamin			
Laki-laki		7	36,8
Perempuan		12	63,2
Pendidikan Terakhir			
SD		10	52,6
SMP		3	15,8
SMA		6	31,6
Pekerjaan Responden			
Bekerja		11	57,9
Tidak Bekerja		8	42,1
Jenis Pembedahan			
Bedah Digestif		4	21,1
Bedah Ortopedi		4	21,1
Bedah Onkologi		9	47,4
Bedah Urologi		2	10,5
Total		19	100

Berdasarkan tabel 5.2 di atas diketahui bahwa dari 19 responden rata-rata umur responden adalah 40,42 tahun dengan umur termuda 27 tahun dan umur tertua 60 tahun. Kemudian juga diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu, 12 orang (63,2%), berpendidikan SD yaitu 10 orang (52,6%), dan bersetatus bekerja yaitu 11 orang (57,9%). Sedangkan jenis bedah yang tertinggi adalah Bedah Onkologi dengan jumlah 9 orang (47,4%).

Kecemasan Pasien sebelum progresive muscle relaxation technique.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Sebelum Intervensi *Progresive Muscle Relaxation Technique* di Ruang Bedah RS Muhammadiyah Palembang (*n* = 19)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Mak	95% CI	
					Low	Up
Kecemasan sebelum *progresive muscle relaxation*	21,95	23	2,19	17 – 25	20,89	23,01

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan sebelum intervensi *progresive muscle relaxation technique* adalah 21,95 dengan standar deviasi 2,19. Nilai terendah 17 dan tertinggi 25. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kecemasan pasien pre operasi bedah mayor sebelum dilakukan teknik *progresive muscle relaxation* adalah diantara 20,89 sampai dengan 23,01.

Kecemasan Pasien setelah progresive muscle relaxation technique

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Setelah Intervensi *Progresive Muscle Relaxation Technique* di Ruang Bedah RS Muhammadiyah Palembang (*n* = 19)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Mak	95% CI	
					Low	Up
Kecemasan setelah *progresive*	20,53	21	1,95	17 – 24	19,58	21,47

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.521
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.521

muscle relaxation

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan setelah intervensi *progresive muscle relaxation technique* adalah 20,53 dengan standar deviasi 1,95. Nilai kecemasan terendah 17 dan tertinggi 24. Dari hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kecemasan pasien pre operasi setelah dilakukan *progresive muscle relaxation technique* adalah diantara 19,58 sampai dengan 21,47.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan antara dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau korelasi. Pada penelitian ini variabel yang akan dianalaisa adalah kecemasan pasien sebelum dan setelah intervensi *progresive muscle relaxation*. Analisa bivariat yang dilakukan untuk mengetahu perbedaan nilai rata-rata kelompok dilakukan dengan uji *t-test dependen* dengan batas nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$, penggunaan uji statistik *t-test* dependen dilakukan dengan asumsi bahwa data yang diuji merupakan data numerik yang terdistribusi normal. Dimana secara lebih jelas dapat dilihat pada table 5.5 berikut.

Tabel 4
Rata-Rata Nilai Kecemasan Sebelum Dan Setelah Intervensi *Progresive Muscle Relaxation Technique* Di Ruang Bedah RS Muhammadiyah Palembang (*n* = 19)

Variabel		Mean	*SD*	*SE*	*p-value*	*n*
Kecemasan pasien pre operasi	Sebelum	21,95	2,19	0,50	0,015	19
	Setelah	20,53	1,95	0,44		

Berdasarkan Tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata kecemasan sebelum *progresive muscle relaxation technique* adalah 21,95 dengan standar deviasi 2,19. Kemudian setelah *progresive muscle relaxation technique* didapat rata-rata nilai kecemasan pasien adalah 20,53 dengan standar deviasi 1,95. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan setelah adalah 1,42 dengan standar deviasi 2,29. hasil uji statistik menunjukkan *p-value* 0,015 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kecemaan pasien sebelum dan setelah *progresive muscle relaxation*

PEMBAHASAN

Kecemasan sebelum intervensi *progresive muscle relaxation*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kecemasan sebelum intervensi *progresive muscle relaxation technique* adalah 21,95 dengan standar deviasi 2,19. Nilai terendah 17 dan tertinggi 25. Kemudian hasil estimasi interval menunjukkan bahwa 95% diyakini rata-rata kecemasan pasien pre operasi bedah mayor sebelum dilakukan teknik *progresive muscle relaxation* adalah diantara 20,89 sampai dengan 23,01

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masa utuh, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas normal (Sari, 2017). Menurut Salan (2008) setiap orang mempunyai beberapa kecemasan, baik sekarang maupun nanti. Tetapi ketika cemas itu tinggi, maka mungkin memiliki efek terhadap pada kecemasan sedang terjadi reaksi yang dipengaruhi oleh komponen parasimpatis sehingga akan mengakibatkan penurunan tekanan darah dan frekuensi jantung. Pada kecemasan yang kronis kadar adrenalin terus meninggi sehingga kepekaan terhadap rangsangan yang lain berkurang dan akan terlihat tekanan darah meninggi dan itu akan menyebabkan semakin menonjolnya kecemasan seseorang dan akan mengalami resiko terhadap klien pasca operasi (Sari, 2017).

Mekanisme terjadinya cemas diawali dengan terhambatnya neurotransnmiter di otak oleh *Gamma-Amino Butyric Acid* (GABA). Pada kondisi normal, ketika terdapat stimulus akan terjadi persilangan di *sinaps* kemudian akan mengikat ke reseptor GABA di membran *postsinaps*, maka saluran reseptor terbuka, diikuti oleh pertukaran ionion. Jika terjadi penghambatan atau reduksi sel yang dirangsang maka aktifitas sel akan berjalan lamban. Kecemasan dapat

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.521
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

terjadi karena adanya masalah terhadap efisiensi proses neurotransmiter. Jika neurotransmitter keluar dari keseimbangan, pesan tidak bisa melalui otak dengan benar. Hal ini dapat mengubah cara otak bereaksi dalam situasi tertentu, yang menyebabkan kecemasan (Nur & Rini, 2012 dalam Sandy, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat (2017) tentang pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon, dimana hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum dilakukan intervensi nilai rata-rata kecemasan responden adalah 38,67 dengan standar deviasi 1,373. Kemudian hasil penelitian Amir (2016) tentang hubungan tingkat kecemasan dalam menghadapi OSCE dengan kelulusan mahasiswa yang menyatakan hampir seluruh mahasiswa yang menghadapi OSCE mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 30 orang dari total sampel 34 orang. Hal ini dapat disebabkan karena OSCE merupakan salah satu stressor yang memicu timbulnya kecemasan pada mahasiswa serta mempengaruhi pikiran, persepsi, dan pembelajaran (Sandy, 2017).

Menurut asumsi peneliti kecemasan yang terjadi kepada responden karena beberapa faktor pemicu, yang salah satunya adalah semakin dekatnya waktu responden tersebut yang akan menjalankan operasi semakin tingginya tingkat kecemasan responden tersebut, dengan hasil penelitian rata-rata skala kecemasan sebelum diberikan intervensi kepada 19 orang responden seluruh responden mengalami kecemasan. Sehingga menjadi sangat penting bagi perawat untuk dapat melakukan tindakan keperawatan yang dapat membantu untuk menurunkan kecemasan responden tersebut.

Kecemasan setelah intervensi *progresive muscle relaxation*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kecemasan setelah intervensi *progresive muscle relaxation technique* adalah 20,53 dengan standar deviasi 1,95, nilai kecemasan terendah 17 dan tertinggi 24. Kemudian dari hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kecemasan pasien pre operasi setelah dilakukan *progresive muscle relaxation technique* adalah diantara 19,58 sampai dengan 21,47

Purwaningtyas (2008) dalam Hidayat (2017) menyebutkan bahwa latihan relaksasi progresif merupakan salah satu tehnik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan ansietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobia ringan dan gagap. Sedangkan menurut Black dan Mantasarin (2018) teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan masalah psikis. Relaksasi yang dihasilkan dengan teknik relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan.

Sejalan dengan teori tersebut diatas, Mulyono (2010) menjelaskan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya relaksasi membuat sesorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress atau cemas. Keterampilan relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stress saat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup. Ketika individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Relaksasi otot progressif ini bekerja dengan cara mengurangi rasa tegang dan cemas melalui mekanisme *Counter Conditioning* yaitu sebuah mekanisme yang akan menstimulus otak untuk memutuskan lingkaran kecemasan yang semakin bertambah dalam. Bila individu semakin tegang akibat menghadapi situasi yang khusus, maka otot tubuh akan menambahkan ketegangan yang di rasakan, dan individu merasakan cemas. Situasi ini cenderung memunculkan siklus lingkaran berkepanjangan dan cenderung semakin parah jika di biarkan (Ulrike, 2012). Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan bertujuan untuk memotong lingkaran siklus ini sehingga ketegangan dan kecemasan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

tidak bertambah. Kondisi ini akan membuat individu menjadi lebih rileks, nyaman, dan dapat mengatasi masalah yang dihadapi dengan cara-cara yang lebih tepat (Sandy, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat (2017) tentang pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon, dimana hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum dilakukan intervensi nilai rata-rata kecemasan responden adalah 38,67 dengan standar deviasi 1,373, sedangkan setelah intervensi nilai rata-rata kecemasan responden sebesar 20,19 dengan standar deviasi 2,681. Selisih antara kedua rata-rata tersebut adalah 18,48 dengan standar deviasi 1,308. Kemudian hasil penelitian Amir (2016) tentang hubungan tingkat kecemasan dalam menghadapi OSCE dengan kelulusan mahasiswa yang menyatakan hampir seluruh mahasiswa yang menghadapi OSCE mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 30 orang dari total sampel 34 orang (Sandy, 2017).

Menurut analisa peneliti bahwa teknik relaksasi yang diberikan kepada responden dengan mengatur suatu intervensi untuk mengajarkan *progresive muscle relaxation technique* kepada responden dengan tujuan agar responden merasa rilek dan nyaman sehingga responden tersebut merasakan ketenangan dalam dirinya, mengurangi stress, dan kekakuan yang dirasakan pada diri responden pada fase akan dilakukannya operasi tersebut, dan dari tanggapan responden tentang teknik *progresive muscle relaxation* ini mengatakan terapi yang diberikannya kepada klien ini sangatlah bermanfaat untuk mengatur pernafasannya dan klien merasakan rilek sehingga klien merasakan tenang dan nyaman dan klien bisa memfokuskan fikirannya yang lebih tenang untuk menghadapi operasi yang akan dihadapinya.

Perbedaan kecemasan sebelum dan setelah *progresive muscle relaxation*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum *progresive muscle relaxation technique* adalah 21,95 dengan standar deviasi 2,19. Kemudian setelah *progresive muscle relaxation technique* didapat rata-rata nilai kecemasan pasien adalah 20,53 dengan standar deviasi 1,95. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan setelah adalah 1,42 dengan standar deviasi 2,29. hasil uji statistik menunjukkan *p-value* 0,015 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kecemaan pasien sebelum dan setelah *progresive muscle relaxation*

Hasil penelitian ini sesuai teori yang dikemukakan Davis (1995) dalam Hidayat (2017) yang menyebutkan bahwa latihan relaksasi progresif merupakan salah satu tehnik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan ansietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobi ringan dan gagap. Kemudian hal tersebut juga didukung Black dan Mantasarin (2018) yang menyebutkan teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan masalah psikis. Relaksasi yang dihasilkan dengan teknik relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan masuk dalam kategori meditasi yang dapat memberikan efek ketenangan karena adanya unsur relaksasi yang terkandung di dalamnya. Rasa tenang ini selanjutnya akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif. Persepsi positif selanjutnya ditransmisikan dalam sisitem limbik dan korteks serebral dengan tingkat konektifitas yang kompleks antara batang otak-hipotalamusprefrontal kiri dan kanan-hipokampusamigdala. Transmisi ini menyebabkan keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter seperti GABA (Gamma Amino Butiric Acid) dan antagonis GABA oleh hipokampus dan amigdala. Persepsi positif yang diterima dalam sistem limbic akan menyebabkan amigdala mengirimkan informasi kepada LC (locus coeruleus) untuk mengaktifkan reaksi saraf otonom. LC akan mengendalikan kinerja saraf otonom ke dalam tahapan homeostasis. Rangsangan saraf otonom

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.521

yang terkendali menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medulla adrenal menjadi terkendali. Keadaan ini akan mengurangi semua manifestasi gangguan kecemasan (Sari, 2017).

Mulyono (2010) menjelaskan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya relaksasi membuat seorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres atau cemas. Keterampilan relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stress saat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup. Ketika individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Relaksasi otot progressif ini bekerja dengan cara mengurangi rasa tegang dan cemas melalui mekanisme *Counter Conditioning* (Sandy, 2017). *Counter Conditioning* akan menstimulus otak untuk melakukan mekanisme memutuskan lingkaran kecemasan yang semakin bertambah dalam. Menurut Ulrike (2012) bila individu semakin tegang akibat menghadapi situasi yang khusus, maka otot tubuh akan menambahkan ketegangan yang di rasakan, dan individu merasakan cemas. Situasi ini cenderung memunculkan siklus lingkaran berkepanjangan dan cenderung semakin parah jika di biarkan Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan bertujuan untuk memotong lingkaran siklus ini sehingga ketegangan dan kecemasan tidak bertambah. Kondisi ini akan membuat individu menjadi lebih rileks, nyaman, dan dapat mengatasi masalah yang dihadapi dengan cara-cara yang lebih tepat (Sandy, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat (2017) tentang pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon, dimana hasil penelitian menunjukan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi relaksasi progresif *(p = 0,000).* Kemudian juga hasil penelitian Sari (2015) tentang pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara, dimana hasil analisis menunjukkan adanya skor perbedaan yang signifikan antara sebelum dan selama mengikuti pelatihan dengan *Z*=-2,023 dan *p*=0,0215 (*p*<0,05), serta adanya skor perbedaan yang signifikan antara selama dan setelah mengikuti pelatihan dengan *Z*=-2,023 dan *p*=0,0215 (*p*<0,05).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *progresive muscle relaxation technique* terhadap kecemasan pasien pre operasi bedah mayor di RS Muhammadiyah Palembang tahun 2022 yang telah dilaksanakan pada tanggal 1 sampai dengan 15 Januari 2022 terhadap 19 responden, maka dapat disimpulan sebagai berikut:

a. Rata-rata kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor sebelum diberikan *progresive muscle relaxation technique* di RS Muhammadiyah Palembang adalah 21,95.
b. Rata-rata kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor setelah diberikan *progresive muscle relaxation technique* di RS Muhammadiyah Palembang adalah 20,53.
c. Ada perbedaan tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah mayor

Saran

a. Untuk Rumah Sakit Muhammadiyah

Diharapkan agar RS Muhammadiyah dapat membuat SOP yang baku untuk melaksanakan intervensi keperawatan *progressive muscle relaxation technique* sebagai terapi nonfarmakologi dalam menurunkan kecemasan, sehingga meningkatkan kualitas asuhan keperawatan.

b. Untuk Institusi Pendidikan

Diharapkan agar STIKes Muhammadiyah Palembang agar meningkatkan sumber pustaka seputar terapi non farmakologis *progressive muscle relaxation technique* untuk

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

menambah wawasan keilmuan dan sebagai sarana pengembangan inovasi lulusan STIKes Muhammadiyah.

c. Untuk Perawat

Diharapkan agar perawat RS Muhammadiyah Palembang dapat membudayakan pelaksanaan intervensi mandiri keperawatan dan terapi komplementer latihan *progressive muscle relaxation technique* sebagai terapi nonfarmakologi dalam menurunkan kecemasan, khususnya pada pasien pre operasi bedah mayor.

d. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai landasan untuk peneliti selanjutnya tentang tehnik-teknil non farmakologis lain yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah mayor atau kecemasan pasien dengan penyakit lainnya.

FUNDING

Dalam proses penelitian ini, dana yang digunakan adalah dana mandiri

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Proses peneilitian dan publikasi ini tidak dapat berlangsung dengan baik jika tidak dibantu oleh pihak lain, untuk itu peneliti mengucapakan terima kasih kepada Institusi IKesT Muhammadiyah Palembang selama proses penelitian dan pihak Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang sebagai lahan tempat prses penelitain ini dilaksanakan

KEPUSTAKAAN

Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(2), 416–425. https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051

Ayunani, S. A., & Alie, Y. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 2(1), 51–56. http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/18

Ciptaan, M. A., Sitorus, R., & Yona, S. (2020). Latihan Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Respon Fisik dan Psikologis Pasien Bedah: Literature Review. Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice"), 11(April), 30. https://doi.org/10.33846/sf11nk205

Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. Nursing News, 2(2), 595–606. https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368

Effect, T., Progressive, O., Relaxation, M., The, O., Level, G., Index, A. B., Simanjuntak, G. V., Simamora, M., Keperawatan, B., Bedah, M., Sari, U., & Indonesia, M. (2017). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Dan Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii. Idea Nursing Journal, 8(1), 45–51. https://doi.org/10.52199/inj.v8i1.8703

Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., & Multazam, A. (2021). Otimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. PhysioHS, 3(Healthy), 30–33.

Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(2), 140. https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.168

Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. Jurnal Keperawatan Maternitas, 3(1), Halaman 27-32. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/J

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

KMat/article/view/4017

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.

PH, L., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. Jurnal Keperawatan Indonesia, 21(1), 51–59. https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362

Praptini, Sulistiowati, S. (2019). Di Rumah Singgah Kanker Denpasar. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedkteran Udayana, 1. https://doi.org/10.20884/bion.v1i1.16

Pratiwi, A. (2020). Jurnal kesehatan masyarakat khatulistiwa. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(1), 30–39.

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. https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295

SARI, N. P., & HARMANTO, D. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Ankle Brachial Index Diabetes Melitus Ii. Journal of Nursing and Public Health, 8(2), 59–64. https://doi.org/10.37676/jnph.v8i2.1187

Sopian, S., & Purnamasari, I. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 11(1), 1–11. https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16780

Suhermi, S., & Asnaniar, W. O. S. (2020). Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososial. Window of Community Dedication Journal, 01(01), 15–20. https://doi.org/10.33096/wocd.vi.31

Widyansari, F. (2014). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. Modal Sosial Dalam Pendidikan Berkualitas Di Sekolah Dasar Muhammadiyyah Muitihan, 02(September), 1–20

Lara-Morales, A., Gandarillas-Grande, A., Díaz-Holgado, A., & Serrano-Gallardo, P. (2022). Psychosocial factors in adherence to pharmacological treatment and diabetes mellitus control in patients over 65. *Atencion Primaria*, *54*(5), 102302. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102302

Fu, J., Yu, M. G., Li, Q., Park, K., & King, G. L. (2021). Insulin's actions on vascular tissues: Physiological effects and pathophysiological contributions to vascular complications of diabetes. *Molecular Metabolism*, *52*(April), 101236. https://doi.org/10.1016/j.molmet.2021.101236

Oral abstracts. (2018). *Journal of Diabetes Investigation*, *9*(December), 19–46. https://doi.org/10.1111/jdi.12938

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)