



PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP *ANSIETY RATE* PADA PASIEN PRE-OPERASI DENGAN GENERAL ANESTESI ERA PANDEMI COVID-19 DI RUMAH SAKIT SITI RAHMAH PADANG

EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY AGAINST ANXIETY RATE IN PRE-OPERATION PATIENTS WITH GENERAL ANESTHESIA IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC AT SITI RAHMAH HOSPITAL, PADANG.

**Anisa Febristi*¹Nurhamidah Rahman²Nopan Saputra³
Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang, Universitas Baiturrahmah
Email : anisafebristi@gmail.com, 085272228027**

ABSTRAK

Pembedahan adalah segala tindakan pengobatan yang dilakukan oleh dokter dengan memasukkan peralatan khusus ke dalam tubuh pasien dengan cara membuka yang akan dirawat. Masalah sering muncul dimana kurangnya persiapan mental pasien yang akan menjalani operasi besar sehingga tingkat kecemasan pasien semakin meningkat. Masa Pandemi Covid-19 stigma masyarakat yang mempengaruhi masyarakat untuk menunda rencana operasi masa pandemi COVID-19. Metode: Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini digunakan eksperimen semu dengan metode one group pretest post-test design. Pertama, akan dilakukan pengukuran pre-test dengan menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) lalu diberikan intervensi Progressive Muscle Relaxation Therapy menggunakan buku kerja klien menggunakan beberapa sesi yang akan diamati, setelah itu dilakukan (post-test) menggunakan kuesioner sama. Lebih dari separuh (73,3%) pasien pra operasi yang merasakan kecemasan ringan dan sebanyak (26,7%) merasakan kecemasan sedang dalam keadaan pre-test sebelum diberikan intervensi terapi Relaksasi Otot Progresif. Tingkat kecemasan minimum adalah 18 dan tingkat kecemasan maksimum adalah 22. Setelah diberikan intervensi terapi Relaksasi Otot Progresif. (100%) mengungkapkan tidak merasa cemas dengan distribusi rentang Max-Min, nilainya antara 7-14 dengan distribusi yang berbeda, namun dalam hal pengkategorian kuesioner HARS, semua skor dinilai tidak ada kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil Uji Statistik menunjukkan bahwa $p\text{Value} < (P = 0,000)$ terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Musckle Relaxation Progressive Therapy pada Pra Operasi Umum pasien anestesi Umum Masa Pandemi Covid-19 Di RS Siti Rahmah Padang.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif; Tingkat Kecemasan; Pre Operasi Anestesi Umum



ABSTRACT

Surgery is all treatment actions carried out by doctors by inserting special equipment into the patient's body by opening the one to be treated. Problems often arise where there is a lack of mental preparation of patients who will undergo major surgery so that the patient's anxiety level is increasing. people who influence the community to postpone the operation plan during the COVID-19 pandemic. Method: This research is included in quantitative research. In this study, a quasi-experimental method was used with the one group pretest post-test design method. First, pre-test measurements were carried out using the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) questionnaire and then the Progressive Muscle Relaxation Therapy intervention using a client workbook using several sessions. will be observed, after that it is carried out (post-test) using the same questionnaire. More than half (73.3%) of preoperative patients who felt mild anxiety and as many as (26.7%) felt moderate anxiety in a pre-test state before being given the intervention. Progressive Muscle Relaxation therapy. The minimum anxiety level is 18 and the maximum anxiety level is 22. After being given the Progressive Muscle Relaxation therapy intervention. (100%) revealed that they did not feel anxious with the distribution of the Max-Min range, the values were between 7-14 with different distributions, but in terms of categorizing the HARS questionnaire, all scores were assessed as having no anxiety. that $p\text{Value} < (P = 0.000)$ there is a significant difference between before and after being given the Musckle Relaxation Progressive Therapy intervention in General Preoperative General Anesthesia during the Covid-19 Pandemic At Siti Rahmah Hospital, Padang.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation; Anxiety Level; Preoperative General Anesthesia

PENDAHULUAN

Tindakan operasi merupakan semua tindakan pengobatan yang dilakukan oleh dokter dengan cara memasukkan suatu peralatan khusus ke dalam tubuh pasien dengan membuka yang akan ditangani. Umumnya dilakukan dengan membuat sayatan, setelah bagian yang akan ditangani ditampilkan, dilakukan perbaikan yang akan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka (RWDJ Sjahmuhidajat, 2019). Data yang diperoleh dari *The World Bank*, tindakan operasi bedah di dunia hingga tahun 2015 sebanyak 4.511.101 per 100.000 populasi dengan posisi tertinggi yaitu benua australia sebanyak 28.907 per 100.000 populasi. Berdasarkan data yang diperoleh dari (World Health Organization (WHO), 2015) jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa sedangkan untuk kawasan Asia pasien operasi mencapai angka 77 juta jiwa pada tahun 2012. Angka yang melakukan operasi diruan kamar bedah di Rumah Sakit Islam Siti Rahmah Padang

perharinya dapat melakukan operasi 4 orang perhari nya jadi dalam sebulan bisa 120 orang dan dalam 1 tahun terakhir 1440 orang yang melakukan operasi

Permasalahan sering muncul dimana kurangnya persiapan mental pasien yang akan menjalani operasi bedah mayor sehingga angka kecemasan pasien semakin meningkat.

Terlebih lagi pada Masa Pandemi Covid -19 ini Keamanan operasi di tengah Covid-19 menjadi topik yang banyak dibahas, terutama oleh mereka yang mesti naik meja bedah di masa pandemi saat ini. Secara umum, operasi ketika pandemi belum berakhir memang berisiko lebih tinggi karna nantinya team dalam ruangan operatif memiliki kontak erat terhadap pasien mulai dari Pre operatif, Intra operatif dan Post operatif.. Namun itu bukan berarti operasi tidak aman.. Harapannya, risiko penularan virus corona bisa diminimalkan bila semua pihak terkait mematuhi prosedur Protokol Kesehatan yang berlaku dari Satgas Covid -19. (Artathi Eka Suryandari & Trisnawati, 2020)

Stigma masyarakat juga yang sangat



mempengaruhi tanggapan kecemasan individual dimana pada zaman pandemic covid -19 ini mengungkapkan bahwa segala sesuatu persiapan dan persyaratan seseorang yang akan melaksanakan operasi sulit untuk dilengkapi bahkan jika jenis operasi yang terencana bahkan mengalami penundaan. Sedangkan yang Cyto tetap diprioritaskan dengan melengkapi protocol terlebih dahulu. Belum lagi kecemasan berat terhadap anggapan bahwa setelah dilakukan operasi oleh pihak rumah sakit justru membuat kita terkonfirmasi positif Covid -19 karena kecurigaan terhadap pelaksanaan protocol kesehatan yang diperani oleh Tenaga Medis mulai dari Pre operatif, Intra operatif dan Post antara lain dapat berupa khawatir terhadap nyeri setelah pembedahan, perubahan fisik (menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi normal), keganasan (bila diagnosa yang ditegakkan belum pasti), operasi akan gagal, mati saat dilakukan anestesi, mengalami kondisi yang sama dengan orang lain yang mempunyai penyakit yang sama, menghadapi ruang operasi, peralatan bedah dan petugas, operatif bahkan proses bagaimana penyembuhan yang terjadi. Intervensi terkait aspek psikososial sangat penting dilakukan oleh perawat agar dapat meningkatkan mutu asuhan keperawatan yang diberikan secara holistik berupa bio-psiko-sosial, spiritual dan kultural sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang berbeda-beda pada pasien preoperasi bedah mayor. Ini dapat dilakukan dengan mengajarkan teknik relaksasi. (Wetan & Novianti, 2020)

Teknik relaksasi adalah metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stres atau marah. Teknik relaksasi ini terdiri dari relaksasi *progresif, guided imagery, biofeedback, self hipnosis*, dan latihan pernafasan dalam (Ajeng et al., 2019)

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini digunakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan metode *one group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembandingan. Pertama akan dilakukan pengukuran tes awal (*pre-test*) Menggunakan kuesioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*) untuk melihat kecemasan yang ada pada Pasien Pre Operatif Terdiri dari 14 kelompok gejala masing-masing kelompok gejala diberikan penilaian antara 0-4 :Nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan) Nilai 1 = gejala ringan Nilai 2 = gejala sedang Nilai 3 = gejala berat Nilai 4 = gejala berat sekali Masing-masing nilai angka (score) dari 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu :Total nilai (Score) < 14 = tidak ada kecemasan 14-20 = kecemasan ringan 21-27 = kecemasan sedang 28-41 = kecemasan berat 42-56 = kecemasan berat sekali kemudian akan diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu menggunakan beberapa tahap/ sesi terapi PMR yang akan diobservasi, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) Menggunakan kuisisioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*). Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Islam Siti Rahmah Padang dalam kurun waktu pelaksanaan kurang lebih 2 bulan Populasi adalah Pasien yang akan melakukan operasi dengan anestesi general dengan kriteria memiliki tingkat kecemasan mulai dari ringan sampai panik barulah akan dijadikan sample untuk dilakukan intervensi Terapi *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan Alat yang digunakan dalam melakukan Intervensi antara lain kebutuhan sesuai dengan kebutuhan protokol kesehatan, alat tulis, lembar kerja persesi sebanyak 4 sesi yang telah divalidasi oleh peneliti sebelumnya.



HASIL

A. HASIL PENELITIAN ANALISA UNIVARIAT

- 1) Diketuainya Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pasien Pre operatif dengan General Anestesi sebelum diberikan (Pre Test) therapy *Progresif Musckle Relaxtation*.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pasien Pre operatif dengan General Anestesi sebelum diberikan (Pre Test) therapy *Progresif Musckle Relaxtation* di Rumah Sakit Siti Rahmah Padang.

Variabel	Kategori		F	%	N
Pre Test (HARS)	Kecemasan Ringan	18-22	11	73,3	15
	Kecemasan Sedang		4	26,7	

Berdasarkan tabel diatas lebih dari setengah (73,3%) pasien Pre Operatif yang merasakan kecemasan Ringan dan sebanyak (26,7%) merasakan kecemasan Sedang pada

keadan Pre Test sebelum diberikan Intervensi tentang therapy *Progresif Musckle Relaxtation*.Tingkat kecemasan minimal adalah 18 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 22.

- 2) Diketuainya Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pasien Pre operatif dengan General Anestesi sebelum diberikan (Post Test) therapy *Progresif Musckle Relaxtation*.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pasien Pre operatif dengan General Anestesi sebelum diberikan (Post Test) therapy *Progresif Musckle Relaxtation* di Rumah Sakit Siti Rahmah Padang.

Variabel	Kategori	Min-Max		%	N
Post Test (HARS)	Tidak Ada kecemasan	7-14	5	100	15

Berdasarkan tabel diatas lebih dari setengah (100%) pasien Pre Operatif yang tidak merasakan kecemasan Setelah diberikan Intervensi tentang therapy *Progresif Musckle*

Relaxtation.Distribusi range Max –Min nilai terletak diantara 7-14 dengan pendistribusian yang berbeda namun dalam hal pengkatagorian kuesioner HARS semua nilai dinilai tidak memiliki rasa cemas.



ANALISA BIVARIAT

- A. Rata-Rata perbedaan *Anxiety Rate* pasien Pre operatif dengan General Anastesi sebelum diberikan (Pre Test) dan sesudah (Post Test) therapy *Progresif Musckle Relaxtation* di Rumah Sakit Siti Rahmah Padang

Tabel 1.3

Rata-Rata perbedaan *Anxiety Rate* pasien Pre operatif dengan General Anastesi sebelum diberikan (Pre Test) dan sesudah (Post Test) therapy *Progresif Musckle Relaxtation* di Rumah Sakit Siti Rahmah Padang

Variabel	N	Mean Rank	P value
Pre Test	15	2,27	0,000
Post Test		1,00	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan dari tabel 1.3 bahwa mean renk sebelum diberikan intervensi adalah 2,27 sedangkan setelah dilakukan intervensi adalah 2,87. Hasil Uji Statistik disapatkan nilai pValue < α (P=0,000) berarti pada alfa 5% terlihat adanya perbedaaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Therapy *Progresif Musckle Relaxtation* pada pasien Pre Operatif General Anastesi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan menggunakan Anastesi Umum pada masa pandemic covid-19 dengan p-value 0,000.

Sejalan dengan beberapa penelitian mengatakan bahwa (Julianto et al., 2014) menunjukkan bahwa pasien yang menghadapi operasi pertama kalinya beranggapan operasi merupakan suatu ancaman eksternal dan situasi sulit yang seharusnya dihadapi dengan kesiapan mental dan fisik. Tindakan operasi pertama merupakan ancaman potensial maupun aktual terhadap integritas seseorang yang dapat

membangkitkan reaksi stress fisiologis maupun psikologis. Salah satu alasan terjadinya kecemasan pada pasien sebelum operasi yaitu ketakutan akan operasi gagal dan menimbulkan kecacatan fisik (Taufan, 2015).

Setiap pasien yang akan menghadapi operasi pasti mengalami kecemasan. Dimana pada prosesnya, ketika individu melihat individu lainnya keluar dari kamar operasi dalam keadaan gelisah dan tidak sadar. Selain itu, adanya informasi dari pengalaman pasien lainnya tentang ketidaknyamanan operasi juga merupakan stimulus yang akan menyebabkan kecemasan. Kecemasan terhadap adanya pembedahan dan proses pembiusan diartikan sebagai stimulus oleh indera penglihatan (mata) dan indera pendengaran (telinga). Stimulus ini dibawa ke otak (hipotalamus) oleh serabut saraf aferen yang kemudian akan mengaktivasi saraf eferen (Julianto et al., 2014)

Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Metode relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot di seluruh tubuh dan



meningkatkan suplai oksigen (Uskenat et al., 2012)

Terapi *progresive muscle relaxation* juga akan merangsang pengeluaran hormon endorfin dan serotonin yang meningkatkan perasaan tenang kepada seseorang. Adapun relaksasi otot progresif ini dapat merangsang signal otak dalam meningkat aliran darah ke otak sehingga asupan oksigen di otak dapat terpenuhi. Dengan keadaan ini, sirkulasi darah menuju seluruh tubuh dapat berjalan normal kembali ditandai beberapa otot yang tegang akan rileks kembali (Astuti & Ruhyana, 2015)

Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.(Publikasi et al., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Setengah (73,3%) pasien Pre Operatif yang merasakan kecemasan Ringan dan sebanyak (26,7%) merasakan kecemasan Sedang pada keadan Pre Test sebelum diberikan Intervensi tentang therapy *Progresif Musckle Relaxtation*.Tingkat kecemasan minimal adalah 18 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 22.
2. Setengah (100%) pasien Pre Operatif yang tidak merasakan kecemasan Setelah diberikan Intervensi tentang therapy *Progresif Musckle Relaxtation*.Distribusi range Max –Min nilai terletak di antara 7-14

dengan pendistribusian yang berbeda namun dalam hal pengkatagorian kuesioner HARS semua nilai dinilai tidak memiliki rasa cemas.

3. Pengaruh mean renk sebelum diberikan intervensi adalah 2,27 sedangkan setelah dilakukan intervensi adalah 2,87.Hasil Uji Statistik disapatkan nilai pValue < α (P=0,000) berarti pada alfa 5% terlihat adanya perbedaaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Therapy *Progresif Musckle Relaxtation* pada pasien Pre Operatif General Anastesi.

Saran

Bagi Petugas Rumah Sakit

Bagi pihak RS di sarankan agar melaksanakan dan memberikan penyuluhan tentang terapi *Progresif Musckle Relaxtation* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Pre operatif.

Bagi Responden

Diharapkan bagi responden dapat melaksanakan *Progresif Musckle Relaxtation* dan dapat digunakan sebagai prosedur tetap dalam intervensi mandiri untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operatif di masa pandemic covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, Hartono, R., Kurniawati, Y., Prodi, M., Ners, P., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Profesi, D., Jurusan, N., Poltekkes, K., Semarang, K., Anxiety, P., & Progresif, R. O. (2019). *Studi Kasus: Implementasi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Case Study: Implementation Progressive Muscle Relaxation (Pmr) To Overcome Anxiety in Pre Operating Patients in Ibs Room.*
- Artathi Eka Suryandari, & Trisnawati, Y. (2020). *Studi Deskriptif Perilaku Bidan Dalam*



- Penggunaan Apd Saat Pertolongan Persalinan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 4(2), 119–128. <https://stikesbinaciptahusada.ac.id/filejurnalbch/index.php/filejurnalbch/article/view/38>
- Astuti, H. T., & Ruhyana. (2015). *Pengaruh pemberian terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di rsu pku muhammadiyah bantul*. 15.
- Julianto, R. D., Romadoni, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Palembang, M. (2014). *I 1,2,3. I(2355)*, 28–38.
- Publikasi, N., Ambarita, S. M., Kesehatan, P., Semarang, K., Keperawatan, J., Studi, P., & Ners, P. (2019). (*PROGRESIV MUSCLE RELAXATION*) *TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN*.
- RWDJ Sjamsuhidajat, W. D. J. (2019). *Buku-ajar ilmu bedah*. Bumi Aksara.
- Taufan. (2015). Andy Taufan. *Jurnal Al-Ulum*, Vol. 11(1), 46(Juni 2011), 63–78.
- Uskenat, M. D., Kristiyawati, S. P., & Solechan, A. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Di Rs Pantj Wilasa Citarum Semarang. *Karya Ilmiah S.1 Ilmu Keperawatan*, 0(0), 1–8.
- Wetan, N. G. A. A. M. Y., & Novianti, P. A. (2020). Strategi Pembedahan di Era Pandemi COVID-19. *JBN (Jurnal Bedah Nasional)*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.24843/jbn.2020.v04.is01.p03>
- World Health Organization (WHO). (2015). *World Health Organization (WHO)* (Vol. 3, Issue 7).