

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA***

Fadila Novi Ardana¹⁾, Lalu M. Panji Azali²⁾

¹⁾*Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma
Husada Surakarta*

²⁾*Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma
Husada Surakarta*

³⁾*Pembimbing klinik RS Indriati Solo Baru*

ardanafadila643@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Sectio Cesarea* sebagai salah satu tindakan operasi yang umum digunakan saat melahirkan, metode ini dilakukan dengan cara insisi pada dinding abdomen. Saat akan dilakukan tindakan pre-operasi *sectio caesarea* akan menimbulkan kecemasan, jika saat tahap pre-operasi cemas tidak tertangani akan berdampak pada fisik dan emosional, dan menyebabkan hasil operasi yang tidak sesuai yang di harapkan dan perawatan pre-operasi yang lama. Kecemasan memicu respon stress, yang merangsang pelepasan *epineprin* dan *neropinefrin*, yang dapat meningkatkan tekanan darah, curah jantung, dan kadar glukosa darah. Jika tidak dapat mengelola kecemasan dengan baik dapat mengancam jiwa. Salah satu terapi pendukung yaitu terapi relaksasi otot progresif yang bermanfaat untuk mengatasi kecemasan sebelum dilakukan operasi.

Metode : Studi kasus ini dilakukan terhadap satu orang responden yaitu pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di ruang IBS RS Indriati Solo Baru. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini menggunakan *Informed Consent* dan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) terapi relaksasi otot progresif, untuk mengukur tingkat kecemasan pada pasien penulis menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For anxiety* (HRS-A) dan TTV *pre* dan *post* operasi.

Kesimpulan : Didapatkan hasil bahwa tindakan nonfarmakologi terapi relaksasi otot progresif menunjukkan mengalami penurunan skor kecemasan dari yang sebelumnya 25 (kecemasan sedang) menjadi 20 (kecemasan ringan). Hal ini menunjukkan bahwa tindakan nonfarmakologi terapi relaksasi otot progresif efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.

Kata Kunci : Terapi Otot progresif, Kecemasan, Pre Operasi, *Sectio Caesarea*, Persalinan

PENDAHULUAN

Pre Operasi merupakan tindakan pengobatan dengan cara invasive dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan tubuh umumnya dilakukan dengan membuat sayatan. Setelah terlihat bagian yang akan ditangani setelah itu tindakan perbaikan yang akan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Pembedahan terdiri dari tiga fase : Pre operatif, intra-operatif, dan post operatif (Ramadhan, 2023).

Proses Persalinan dapat dilakukan dengan cara spontan dan sectio caesarea (SC). Sectio Caesarea sebagai salah satu tindakan operasi yang sudah umum digunakan, metode ini melahirkan janin dengan cara melalui insisi pada dinding abdomen (*Laparotomi*) dan dinding uterus (*histerotomi*) Tindakan yang dilakukan untuk mencegah resiko kematian janin dan ibu karena adanya suatu komplikasi yang akan terjadi di kemudian bila persalinan dilakukan secara pervagnum adalah tindakan operasi section caesarea sudah menjadi trend global (Fatmawati, 2021).

Menurut World Health Organization (2019), Jumlah pasien dengan tindakan operasi mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ketahun. Tercatat pada tahun 2017 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia. Sedangkan pada tahun 2019 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa. Data Tabulasi Nasional departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016, menjelaskan bahwa tindakan bedah menpati urutan ke-11 dari 50 pola penyakit di indonesia dengan presentase 12,8% dan diperbolehkan 32% diantaranya adalah bedah mayor, dan 25,1 % mengalami kondisi kejiwaan serta 7% mengalami kecemasan atau ansietas menurut penelitian (masdiana, 2021)

Kecemasan pada tahap pre-operasi jika tidak segera ditangani bisa mengakibatkan pada kondisi fisik serta emosional, dan menyebabkan hasil operasi yang tidak sesuai yang diharapkan. Kecemasan memicu respon stress yang merangsang pelepasan *epineprin* dan *neuropinefrin*, yang dapat meningkatkan tekanan darah, curah jantung, dan kadar glukosa darah, jika tidak dapat mengelola kecemasan dengan baik dapat mengancam jiwa pasien yang mempunyai riwayat hipertensi dan koroner jantung penyakit arteri, ada beberapa faktor kecemasan yang berdasarkan karakteristik pada masa pre operasi adalah jenis kelamin dan usia (Ajeng, 2019)

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi non farmokologis yang dapat mengurangi kecemasan karena menekan simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang di alami oleh seseorang secara timbal balik, sehingga muncul *counter conditioning* atau penghilangan rasa cemas saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat mengendalikan kondisi pasien yang merasakan khawatir, gelisah, pola tidur terganggu (Candra, 2022)

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara pasien melemaskan dan meregangkan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan saat dialami antara saat kelompo relaks dan saat otot tersebut tegang, relaksasi otot progresif dapat merilekskan ketegangan otot saat kondisi pasien mengalami cemas dan stress karena pada kondisi ini serabut-serabut otot kontraksi sehingga mengecil dan mencuit (Burhan, 2022)

METODOLOGI

Studi kasus merupakan suatu rangkaian ilmiah yang dilakukan secara infasif, terperinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa. Biasanya peristiwa yang dipilih biasanya disebut kasus yang sangat aktual (*Real-life events*), yang sedang berlangsung (Raharjo, 2019). Rancangan studi kasus ini adalah untuk menerapkan tindakan terapi relaksasi otot progresif pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di ruang IBS RS Indriati Solo Baru.

Subjek studi kasus adalah target populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang di terapkan peneliti untuk mempelajari dan kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 2021). Subjek yang digynakan adalah satu pasien pre operasi *sectio caesarea* (SC) : Kecemasan di ruang persiapan pasien RS Indriati Solo Baru.

Proses pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan mengerakan dan mengencangkan anggota tubuh serta melemaskan secara progresif kelompok otot yang dilakukan secara berturut-turut daring bagian wajah, leher, ektermitas atas, ektermitas bawah yang bertujuan agar mengurangi konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernafasan, ketegangan otot, kontraksi ventikuler premature dan tekanan darah sistolik serta gelombang alpha otak (Susanti, 2023).

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah menggunakan *Informed Consent* dan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) terapi SEFT, untuk mengukur tingkat kecemasan pada pasien penulis menggunakan kuesioner HAR-S.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek studi kasus ini adalah pasien pre operasi *Sectio Caesarea* yang mengalami kecemasan dengan kriteria inklusi yaitu yang bersedia menjadi responden, ibu hamil dengan tindakan operasi *sectio caesarea* (SC), Pasien yang mengalami kecemasan, berumur 19-30 tahun.

Hasil studi kasus keperawatan yang telah diambil yaitu pasien pre operasi *Sectio Caesarea*. Penulis melakukan pengkajian di ruang persiapan operasi pada tanggal 11 Juni 2024 dengan metode autoanamnesa dan alloanamnesa. Pasien bernama Ny.R berjenis kelamin perempuan, usia 29 tahun, status sudah menikah, agama islam, pendidikan terakhir S1, pekerjaan guru dan bertempat tinggal di sukoharjo, diagnosa medis G3 P1 A1 Hamil 38 minggu letak lintang oligohhidramanion, tindakan yang dilakukan operasi *sectio caesarea* dengan spinal anestesi. Sebelum dilakukan tindakan pembedahan pasien masuk di ruang persiapan dan pasien merasakan cemas dan takut ketika operasinya gagal. Hasil quisoner Harz didapatkan kecemasan sedang (skor 25, TD : 130/90 mmHg, RR : 22x/menit, Nadi : 85xx/menit, Spo2 :99%, S : 35 C. Hasil pemeriksaan setelah intervensi TD : 125/89 mmmHg N : 77dan hasil quisoner menunjukan turun dengan kecemasan ringan (Skor 20). Pasien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit sebelumnya

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif mengalami kecemasan sedang (skor 27), setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif diukur kembali menggunakan kuesioner Harz terjadi penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan (skor 20). Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*.

SARAN

1. Bagi Rumah Sakit
Diharapkan rumah sakit khususnya RS Indriati Solo baru dapat meningkatkan mutu pelayanan yang optimal dan mempertahankan hubungan kerjasama antar tim kesehatan.
2. Bagi Perawat
Bagi profesi perawat penelitian ini agar dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi bahan acuan dalam dunia keperawatan dan farmakologi.
3. Bagi Institusi pendidikan
Diharapkan institusi pendidikan dapat meningkatkan mutu pelayanan yang berkualitas dan menerapkan riset yang telah ada sebagai acuan dalam memberikan perawat yang profesional, terampil, dan bermutu.
4. Pasien/ Keluarga
Diharapkan pasien dan keluarga mampu menerapkan teknik relaksasi otot progresif dan saling mendukung agar tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, A. S., Hartono, R., & Kurniawati, Y. (2019). Studi Kasus: Implementasi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang *Repository.Poltekkes-Smg.Ac.Id*. <http://repository.poltekkes-smg.ac.id/repository/Artikel-Ners-Sea-Ajeng-Anggesy-P1337420918132.pdf>
- Burhan, S., Erika, K. A., & Said, S. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 33–40. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.802>
- Carisa, F., & Wahyuni, O. D. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Medical Faculty Students in Indonesia. *E-CliniC*, 10(2), 250. <https://doi.org/10.35790/ecl.v10i2.39185>
- Ediningtyas, A. N. (2017). Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran. *Journal of Health Studies*, Vol 1, Hal 1-3.

- Ediningtyas, A. N. (2017). Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran. *Journal of Health Studies, Vol 1*, Hal 1-3.
- Fatmawati, L., & Pawestri, P. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi. *Holistic Nursing Care Approach, 1*(1), 25. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8263>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority, 5*(3), 79–84.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Keperawatan Maternitas, 3*(1), 27–32.
- Masdiana, E., & Liza Phonna. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Lhokseumawe. *Jurnal Kesehatan Akimal, 2*(1), 59–64. <https://doi.org/10.5843/5/jka.v2i1.77>
- Ramadhan, K. K. (2023). *Close Fraktur Tibia Plateu. 18.*
- Susanti, Y. (2023). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy In Reducing Anxiety In Preoperative Maxilla Tumor Patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah (JIKP), 12*(1), 204–212. <https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>

