

The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Techniques On Anxiety Levels In Preoperative Patiens With General Anesthesia Techniques At Amanda Cikarang South Hospital

Alvin Arvela¹, Amelia Wulandari², Neng Imas Susanti³
^{1,2,3} Universitas Medika Suherman

ABSTRACT

Background: Preoperative anxiety can be interpreted as a feeling of fear or anxiety characterized by increased heart rate, blood pressure, rapid breathing, chest tightness, and muscle tension. Poorly managed preoperative anxiety can lead to hemodynamic disorders or even postponement of surgery. One non-pharmacological method that can help reduce anxiety is the progressive muscle relaxation technique. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on anxiety levels in preoperative patients with general anesthesia techniques.

Methods: This study uses quantitative methods with the type of research Quasy experiment with pre and post test without control design. The sampling technique used purposive sampling involving 33 respondents. Data were analyzed using paired t-test. The research instrument was the Amsterdam Preoperative Anxiety And Information Scale (APAIS) questionnaire.

Results: The characteristics of respondents were mostly aged 26-35 (33.3%), gender mostly female (66.7%), surgical experience showed the characteristics of respondents mostly had never had surgery (60.6%), and based on the level of anxiety before the progressive muscle relaxation technique was performed more respondents experienced moderate anxiety (48.5%), while after the progressive muscle relaxation technique was performed the results of the respondents anxiety level mostly decreased to mild anxiety (72.7%). Statistical test results show a decrease in anxiety levels after progressive muscle relaxation techniques with a p-value 0.000.

Conclusion: It is concluded that there is an effect of progressive muscle relaxation techniques on anxiety levels in preoperative patients with general anesthesia techniques at Amanda Hospital, Cikarang Selatan.

ARTICLE HISTORY

Received : March

Accepted: Mei

KEYWORDS

Progressive Muscle Relaxation Technique; Anxiety; Preoperative.

CONTACT

Alvin Arvela



alvinarvela@gmail.com

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Anestesiologi

Cite this as: Uliyanti, Aziza, A,N. (2025). Mini Video Education Of Spinal Anesthesia Procedure For Anxiety Of Caesarean Section Patients At Pku Muhammadiyah Gamping Hospital. (JIAN) Journal Indonesian Anesthesiology Nursing.

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan *pre* operasi dapat diartikan sebagai perasaan takut atau gelisah yang ditandai dengan peningkatan detak jantung, tekanan darah, pernapasan cepat, sesak dada, serta ketegangan otot. Kecemasan *pre* operasi yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada gangguan hemodinamik atau bahkan ditundanya operasi. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan teknik anestesi umum. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy eksperiment* dengan desain *pre and post test without control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang melibatkan 33 responden. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Amsterdam Preoperative Anxiety And Information Scale (APAIS)*. Hasil: Karakteristik responden sebagian besar berusia 26 – 35 tahun (33,3%), jenis kelamin sebagian besar perempuan (66,7%), pengalaman pembedahan menunjukkan karakteristik responden sebagian besar belum pernah operasi (60,6%), dan berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif lebih banyak responden mengalami cemas sedang (48,5%), sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan hasil tingkat kecemasan responden sebagian besar menurun menjadi cemas ringan (72,7%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dengan nilai *p-value 0,000*. Kesimpulan: Maka disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan teknik anestesi umum di RS Amanda Cikarang Selatan.

Kata kunci: Teknik relaksasi otot progresif, kecemasan, pre operatif.

INTRODUCTION

Pembedahan merupakan salah satu penanganan medis yang menggunakan teknik *invasif* dengan membuka dan menangani bagian tubuh yang akan dioperasi. Saat pembedahan nyeri akan timbul, sehingga diperlukannya tindakan anestesi. Menurut Rehatta, (2019) anestesi umum memiliki tujuan untuk menghilangkan nyeri, membuat tidak sadar, dan menyebabkan amnesia yang bersifat *reversibel* serta dapat diprediksi. Anestesi umum juga diperkirakan durasinya dengan penyesuaian dosis (ASA, 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah pasien yang menjalani prosedur pembedahan meningkat secara signifikan selama bertahun-tahun. Pada tahun 2017, ditemukan terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit yang ada di dunia. Kemudian data mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebanyak 148 juta jiwa (Masdiana & Liza Phonna, 2023). Menurut data dari Kemenkes (2021), dari 50 penanganan penyakit, tindakan pembedahan menempati urutan ke-11 dari penanganan penyakit di Indonesia (Livana et al., 2020).

Pada fase *pre* operasi, pasien seringkali merasa takut, cemas bahkan stress (Rismawan, 2019). Teknik anestesi yang digunakan dalam pembedahan dapat mempengaruhi kecemasan (Sari, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cahyanti et al., (2020) terungkap sebanyak 97,18% pasien dengan anestesi umum mengalami kecemasan, sedangkan pasien dengan regional anestesi mengalami kecemasan sebanyak 51,81%. Hal ini menunjukkan bahwa pasien dengan anestesi umum mengalami kecemasan yang lebih tinggi.

Kecemasan dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang mengaktifkan saraf otonom simpatis kemudian meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi nafas, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien, pada akhirnya akan berdampak pada pelaksanaan proses pembedahan (Wulandari, 2020).

Kecemasan *pre* operasi dapat disebabkan oleh banyak faktor yang dapat menimbulkan rasa takut atau cemas pada pasien yang akan menjalani operasi seperti takut akan perubahan fisik, takut menghadapi ruang operasi, takut meninggal saat dilakukan anestesi, dan takut operasinya gagal (Sanjaya et al., 2022). Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2020 operasi dan pembedahan di Indonesia mencapai 1,2 juta jiwa, 32% diantaranya adalah prosedur pembedahan elektif dengan 30,5% pasien mengalami kecemasan *pre* operasi (Febristi et al., 2022).

Salah satu metode yang dapat mengurangi kecemasan pasien adalah teknik psikoterapi. Teknik psikoterapi yaitu metode yang berupa relaksasi salah satunya teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah terapi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan karena menurunkan kinerja sistem saraf simpatis yang memberikan efek penurunan denyut nadi, tekanan darah, frekuensi nafas, maupun kerja kelenjar keringat (Jannah & Rachmawati, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Agustina & Hasanah, (2020) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien *Pre* Operasi Dengan Anestesi Spinal di Rawat Inap Bedah RSUD Kota Tangerang Selatan” dengan melibatkan 40 responden. Hasil penelitian ini menyatakan nilai rerata tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif skala cemas 19 (cemas sedang=15-27) setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif skala cemas 14 (cemas ringan=7-14), sehingga dapat didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada pasien *pre* operasi.

Menurut data yang didapatkan dari Rekam Medis pasien di RS Amanda Cikarang Selatan dari seluruh pasien yang menjalani prosedur pembedahan pada bulan Agustus 2024, sebanyak 106 pasien dilakukan anestesi umum, sedangkan sebanyak 64 pasien dilakukan anestesi regional (Rekam Medis RS Amanda Cikarang Selatan). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Helmi Setiyadi, (2023) di ruang IBS RSUD Kabupaten Bekasi yang melibatkan 37 responden, di dapatkan hasil pasien *pre* operasi mengalami kecemasan pada usia lansia (24,3%) sebagian besar jenis kelamin perempuan (59,5%) pasien yang belum pernah operasi sebelumnya (67,6%) dan mayoritas responden lulusan SMA (29,8%).

Di RS Amanda Cikarang Selatan, belum ada hasil penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan teknik anestesi umum. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan teknik anestesi umum.

MATERIALS AND METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian yang digunakan yaitu *Quasy eksperiment* dengan desain *pre and post test without control*. Penelitian ini dilaksanakan di ruang *pre* operasi *Instalasi Bedah Sentral* (IBS) RS Amanda Cikarang Selatan, pada tanggal 10 Desember – 24 Desember 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menjalani tindakan anestesi umum di ruang *pre* operasi IBS RS Amanda Cikarang Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien *pre* operasi yang akan menjalani tindakan anestesi umum sebanyak 33 responden dengan kriteria inklusi yaitu pasien operasi elektif dengan anestesi umum, pasien dengan status fisik ASA I-II, mampu membaca dan mendengar, serta pasien yang bersedia menjadi responden di ruang IBS RS Amanda Cikarang Selatan.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan memberikan lembar kuesioner APAIS (*Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale*) yang berisikan pertanyaan-pertanyaan untuk menilai tingkat kecemasan pasien pada *pre* test dan *post* test pemberian teknik relaksasi otot progresif. Kemudian data dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat (uji *paired t-test*) dengan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan hasil *pre*test 0,813 ($>0,005$) dan *post*test 0,576 ($>0,005$) dari hasil tersebut data berdistribusi normal.

RESULTS

A. Analisa Univariat

Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pengalaman pembedahan di ruang IBS RS Amanda Cikarang Selatan

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Usia		
	a. 17 – 25 tahun	7	21,2
	b. 26 – 35 tahun	11	33,3
	c. 36 – 45 tahun	8	24,2
	d. 46 – 55 tahun	5	15,2
	e. 56 – 65 tahun	2	6,1
	Jumlah	33	100
2.	Jenis Kelamin		
	a. Laki- laki	11	33,3
	b. Perempuan	22	66,7
	Jumlah	33	100
3.	Pengalaman Pembedahan		
	a. Belum Pernah Operasi	20	60,6
	b. Sudah pernah Operasi	13	39,4
	Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 1 pada karakteristik usia memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berusia 26 – 35 tahun sebanyak 11 responden (33,3%), 36 – 45 tahun 8 responden (24,2%), 17 – 25 tahun 7 responden (21,2%), 46 – 55 tahun 5 responden (15,2%), dan 56 – 65 tahun 2 responden (6,1%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin lebih banyak responden perempuan sebanyak 22 responden (66,7%), dan laki – laki sebanyak 11 responden (33,3%). Menurut pengalaman pembedahan sebagian besar responden belum pernah dioperasi dengan jumlah 20 responden (60,6%), dan sudah pernah operasi berjumlah 13 responden (39,4%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif

Kelompok	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Sebelum	Cemas ringan	12	36,4
	Cemas sedang	16	48,5
	Cemas berat	5	15,2
	Jumlah	33	100
Sesudah	Tidak cemas	4	12,1
	Cemas ringan	24	72,7
	Cemas sedang	5	15,2
	Jumlah	33	100

Dari Tabel 2 di atas didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif lebih banyak responden mengalami cemas sedang dengan jumlah 16 responden (48,5%), cemas ringan 12 responden (36,4%), dan cemas berat berjumlah 5 responden (15,2%). Sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan hasil tingkat kecemasan responden sebagian besar menurun menjadi cemas ringan dengan jumlah 24 responden (72,7%), cemas sedang 5 responden (15,2%), dan tidak cemas 4 responden (12,1%).

B. Analisa Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji parametrik yaitu uji *Paired t-test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi dengan anestesi umum sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Tabel 3. Hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif

Skala pengukuran	N	Kelompok	Rerata	SD	P-value
Kecemasan	33	Sebelum	14,48	3,69	0,000
	33	Sesudah	10,73	3,09	

Berdasarkan table 5.3 diatas didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan nilai rerata tingkat kecemasan pada 33 responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Hasil analisa uji *Paired t-test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 (<0,005) yang artinya H_0 gagal ditolak sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan teknik anestesi umum di RS Amanda Cikarang Selatan.

DISCUSSION

Hasil uji statistik pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan teknik anestesi umum pada tabel 5.3 dengan menggunakan uji *Paired t-test* didapatkan hasil *P-Value* 0,000 ($p < 0,005$). Sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan teknik anestesi umum di RS Amanda Cikarang Selatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf simpatis dampaknya dapat menurunkan ketegangan dan kecemasan yang dirasakan dan menaikkan elastisitas pembuluh darah, serta mengurangi rasa nyeri (Wijaya et al., 2023). Selain itu gerakan relaksasi otot progresif dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa bahagia, rileks dan kenyamanan pada tubuh karena hormon endorfin bekerja dengan mengikat reseptor pada sistem limbik yang mengatur suasana hati dan emosi (Torales et al., 2020).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani, (2023) dengan judul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2023”, dengan hasil terdapat

perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada pasien pre operasi dengan nilai signifikansi *P-Value* 0,000 ($p < 0,005$). Artinya teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Berdasarkan hasil penelitian, teori terkait dan penelitian terdahulu, maka peneliti berasumsi bahwa kecemasan pre operasi disebabkan oleh banyak faktor salah satunya yaitu takut akan meninggal ketika dilakukan anestesi umum. Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi karena memberikan efek yang menenangkan dan membuat relaks dengan ketegangan dan peregangan otot, penerapan teknik relaksasi otot progresif mudah dilakukan karena hanya melibatkan sistem otot tanpa memerlukan alat bantu lain (Syokumawena, 2022).

CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif dengan penurunan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan teknik anestesi umum di RS Amanda Cikarang Selatan dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,005$).

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing, seluruh responden penelitian, seluruh tenaga kesehatan di ruang IBS RS Amanda Cikarang Selatan, seluruh dosen Universitas Medika Suherman, serta berbagai pihak yang terlibat sehingga terselesaikannya penelitian ini.

REFERENCES

- Agustina, L., & Hasanah, F. (2020). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan anestesi spinal Di Rawat Inap Bedah RSU Kota Tangerang Selatan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, *II*(2), 191–194.
- ASA, A.S. of Anesthesiologists (2023). T. of A.
- Cahyanti, Doli Tine Donsu, J., Endarwati, T., & Candra Dewi, S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi General Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Gamping. *Caring : Jurnal Keperawatan*, *9*(2), 129–143.
- Febristi, A., Rahman, N., & Saputra, N. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietyrate Pada Pasien Pre-Operasi Dengan General Anestesi Era Pandemi Covid-19 Di Rumah Sakit Siti Rahmah Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, *13*(1), 237–243.
- Jannah, N. M., & Rachmawati, I. N. (2021). Penerapan Metode Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Untuk Mengurangi Kelelahan Selama Pandemi Covid-19: Studi Kasus. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, *2*(1), 63–75. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i2.941>
- Livana, P., Resa Hadi, S., Terri, F., Dani, K., & Firman, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Elektif di Rawat Inap Bedah. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, *1*(1), 37–48.
- Margarita Rehatta. (2019). *Anestesiologi dan Terapi Intensif.pdf* (pp. 1–1212).
- Masdiana, E., & Liza Phonna. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Lhokseumawe. *Jurnal KesehatanAkimal*, *2*(1), 59–64.

- Rismawan, W. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di RSUD dr.Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1), 65–70.
- Sanjaya, T. I., Hastuti, L., & Wahyuni, T. (2022). Pengaruh Bimbingan Spiritual Terhadap Tingkat Bedah Sentral. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 13(1), 29–34.
- Sari, S. M. (2021). Analisis Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(1), 95–106.
- Suryani, I. (2023). *Pengaruh PMR Terhadap Tingakat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Rumash Sakit Santa Elisabeth Medan*.
- Syokumawena, M. pastari T. F. (2022). Implementasi Keperawatan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Pre Op Hernia Dengan Masalah Ansietas. *14(2)*, 116–129.
- Torales, J., O’Higgins, M., Barrios, I., González, I., & Almirón, M. (2020). An overview of jacobson’s progressive muscle relaxation in managing anxiety. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(3), 17–23.
- Wijaya, M. F., Abdi, M. J., Aldilawati, S., & Auniah, A. (2023). Cara Mengatasi Kecemasan Dental secara Farmakologis dan Non-farmakologis : Sebuah Tinjauan Literatur. *DENThalib Journal*, 1(November), 61–67.
- Wulandari, F. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *53(9)*, 1689–1699.