

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO* *CAESAREA* DI RS BHAYANGKARA POLDA LAMPUNG TAHUN 2024

*Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Patients' Anxiety Pre-Operation
Caesarean Section at The Regional Police Bhayangkara Hospital In 2024*

Leni Herlina^{1*}, Wisnu Probo Wijayanto¹, Ikhwan Amirudin¹

¹program Studi Profesi Ners, Universitas Aisyah pringsewu

*Korespondensi: leniherlina78@gmail.com

Diterima: 02 September 2024

Dipublikasikan: 30 November 2024

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan muncul pada pasien pre operasi caesar karena takut akan rasa sakit, perubahan fisik, dan ketakutan akan kematian pasca operasi. Dalam situasi ini, perawat berperan penting dalam perawatan pasien yang terdiagnosis gangguan kecemasan untuk mengurangi atau mengatasi keluhan tersebut. Salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan: mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi serta efektivitas intervensi menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Tes tersebut dilakukan di RS Bhayangkara Polda Lampung.

Metode: Kegiatan ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data disajikan dalam format naratif, dengan pernyataan verbal dari subjek studi kasus sebagai data pendukung.

Hasil: Hasil Studi menemukan bahwa setelah dua hari pelatihan relaksasi otot progresif yang berlangsung selama 5 hingga 20 menit sekali sehari, pasien mengatakan kecemasan mereka telah menurun ke kisaran tidak cemas. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi relaksasi otot progresif mungkin efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien menjelang operasi caesar.

Simpulan: Para peneliti menyarankan agar rumah sakit memberikan informasi dan mengajari pasien cara mengatasi ketakutan mereka terhadap operasi dengan memanfaatkan terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif dalam mengurangi ketakutan mereka terhadap operasi caesar.

Kata kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*

ABSTRACT

Introduction: Patients undergoing cesarean sections have anxiety because they are afraid of pain, physical changes, and dying during the procedure. In this scenario, nurses are crucial in helping patients with anxiety disorders to manage or overcome these symptoms.

Objectives: The objective was to measure the anxiety level before and after the intervention and the effectiveness of the intervention using progressive muscle relaxation techniques.

Methods: The test was done at the Regional Police Bhayangkara Hospital. In this work, a case study methodology was combined with a descriptive method. Narrative data is exhibited, bolstered by oral statements provided by case study participants. According to the study's findings, patients' anxiety levels had dropped to those of non-anxious people following two days of progressive muscle relaxation training, which lasted 5 to 20 minutes once daily.

Results: *The application of progressive muscle relaxation therapy may be useful in lowering patients' anxiety prior to cesarean sections, it might be inferred. As an alternative to lowering patients' dread of cesarean sections.*

Conclusion: *the researchers advise hospitals to educate patients and show them how to use progressive muscle relaxation treatment to get over their fear of surgery*

Keywords: *: Progressive Muscle Relaxation Therapy; Anxiety; and Preoperative Cesarean Section Patients*

PENDAHULUAN

Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Cara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat dengan cara menurunkan fungsi kecemasan, sedangkan cara non-farmakologi salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot sangat mudah dipelajari dan diikuti oleh pasien dengan tidak menimbulkan efek samping yang berlebihan dan dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat otot menjadi rileks (Kristina, 2021).

Tindakan *sectio caesarea* dilakukan untuk mencegah kematian janin maupun ibu yang dikarenakan bahaya atau komplikasi yang akan terjadi apabila ibu melahirkan secara pervaginam dapat meningkatkan risiko infeksi pada Ibu dan janin. Sitorus & Purba (2019) menjelaskan bahwa pada periode preoperatif pasien dapat mengalami kecemasan kemungkinan karena merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dapat dianggap sebagai suatu ancaman terhadap perannya dalam hidup, integritas tubuh, bahkan kelangsungan hidup pasien itu sendiri.

Menurut (Kemenkes RI, 2019) secara umum jumlah persalinan *sectio caesarea* di rumah sakit pemerintah adalah sekitar 20-25% dari jumlah total persalinan yang ada, sedangkan di rumah sakit swasta jumlahnya sangat tinggi yaitu sekitar 30-80% dari semua jumlah total persalinan. Persalinan *sectio caesarea* menjadi persalinan pilihan dengan berbagai indikasi, pada indikasi sulit seperti pada ibu dengan panggul sempit dan adanya hambatan jalan lahir. Pada indikasi relatif, kelahiran lewat vagina bisa terlaksana tetapi keadaan adalah sedemikian rupa sehingga kelahiran lewat *sectio caesarea* akan lebih baik dan aman bagi ibu, bayi ataupun keduanya (Novianti, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar, 2018 menunjukkan tingkat persalinan di Indonesia pada perempuan umur 10-54 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013, pada tahun 2018 angka persalinan mencapai rata-rata 80% metode persalinan dengan metode *sectio caesarea* pada perempuan 10-54 tahun mencapai rata-rata 17,6% dari total 78,736 kelahiran. Angka persalinan di provinsi Lampung tahun 2018 sekitar 86,0% dengan persalinan normal dan 13,2% dengan tindakan operasi *sectio caesarea*. Kesuksesan dalam pembedahan secara keseluruhan tergantung pada fase pre operasi, karena fase tersebut adalah hal yang menjadi landasan untuk kesuksesan pembedahan tahap berikutnya.

Dalam data yang di dapat pada saat pre survey, jumlah pasien *sectio caesarea* di Rumah sakit Bhayangkara Polda Lampung tahun 2022 sebanyak 159 pasien, proporsi penyebab plasenta previa sebanyak 11 kasus (6,91%), letak sungsang sebanyak 19 kasus (11,94%), KPD sebanyak 49 kasus (30,81%), CPD 13 kasus (8,17%), riwayat *sectio caesarea* sebanyak 22 kasus (13,83%), PEB sebanyak 21 kasus (13,20%), partus lama sebanyak 24 kasus (15,09%).

Hal ini dibuktikan dalam penelitian Riska Dwi Agustin, et al., (2019) dengan judul "Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien

Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Pandan Arang Kabupaten Boyolali”, Dari gambaran hasil penerapan intervensi relaksasi otot progresif dapat diketahui jika rata-rata skor kecemasan 8,5 (kecemasan ringan), hal ini berarti relaksasi otot progresif berpengaruh dalam menurunkan skor kecemasan pre operasi *sectio caesarea*, namun penurunan skor kecemasan dikatakan signifikan karena rata-rata skor kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif sudah menurun dari skor 14 (kecemasan sedang) ke 8,5 (kecemasan ringan).

Hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di ruang kebidanan dan ruang persiapan operasi RS Bhayangkara Polda Lampung menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologi digunakan untuk menurunkan kecemasan pasien sebelum dilakukan operasi *sectio caesarea*. Intervensi ini termasuk memberikan teknik relaksasi nafas dalam, memberikan motivasi, dan mendorong keluarga untuk tetap bersama.

Oleh karena itu peran perawat sebagai pelaksana adalah menjaga kesehatan pasien *pre sectio caesarea* dan mengurangi komplikasi pada ibu perlu dilakukan asuhan keperawatan dengan tepat untuk mengatasi masalah keperawatan yaitu kecemasan (Masruroh et al., 2019).

Berdasarkan fenomena dan masalah keperawatan yang dapat muncul pada kecemasan pasien *pre sectio caesarea* perlu diberikan asuhan keperawatan, maka penulis tertarik untuk membuat karya ilmiah akhir yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Pre Sectio Caesarea di RS Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2024”.

METODE

Desain penelitian deskriptif dan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan perioperatif yaitu pre operatif di ruang kebidanan yang meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Fokus asuhan keparawatan pada karya ilmiah ini adalah asuhan keperawatan pada kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* yang akan dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif di ruang kebidanan Rumah Sakit Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Skala Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Proses pengkajian dilakukan pada tanggal 10 Februari 2024 dengan metode wawancara dari pasien dan pengisian kuisisioner kecemasan oleh pasien, serta catatan rekam medis. Berdasarkan data hasil pengkajian yaitu Ny. E berumur 25 tahun yang akan dilakukan tindakan persalinan secara *sectio caesarea* dengan keluhan utama saat pengkajian sebelum dilakukannya operasi *sectio caesarea*, pasien mengatakan khawatir dengan persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya, merasa bingung, tidak bisa berkonsentrasi menjelang proses operasi, serta menunjukkan wajah gelisah, pucat, dan tampak tegang, frekuensi nadi teraba cepat dan frekuensi napas meningkat. Diketahui bahwa hasil skor kecemasan yang menggunakan kuisisioner Zung-Self pada hari pertama sebelum pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif yaitu 65 dengan rentang kecemasan sedang. Penelitian ini sejalan dengan teori (Stuart, 2012) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu

perasaan tidak tenang yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian, ketidak berdayaan. Menurut asumsi peneliti, kurangnya persiapan untuk menghadapi *sectio caesarea* mempengaruhi kecemasan, karena kebanyakan ibu yang baru pertama kali mengalami akan menanyakan kepada ibu yang sudah mengalami *sectio caesarea* dan kebanyakan pengalaman dari setiap ibu yang sudah mengalami *sectio caesarea* akan berbeda. Pada hari kedua yaitu tanggal 11 Februari 2024 sebelum dilakukan intervensi pemberian teknik relaksasi otot progresif pada Ny.N peneliti mengukur kecemasan menggunakan kuisisioner *Zung-Self* didapat bahwa hasil skoryaitu 46 dengan rentang cemas ringan. Mintarsih (2019) menyebutkan, kecemasan yang timbul dapat disebabkan karena dua faktor yaitu antara kesenangan dan rasa nyeri yang sedang dirasakan, kecemasan pada ibu *post sectio caesarea* juga bisa berdampak padalama kesembuhan luka pada ibu. Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa ibu hamil *pre sectio caesarea* sebagian besar akan mengalami kecemasan ketika akan dilakukan *sectio caesarea*, hal ini perlu diperhatikan oleh ibu *pre sectio caesarea* yang akan menghadapi persalinan supaya dapat mencegah kecemasan. Karena kecemasan dapat berdampak buruk terhadap proses persalinan bahkan bisa berkepanjangan pada masa nifas.

2. Skala Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Pemberian intervensi teknik relaksasi otot progressif pada Ny.N dengan diagnosa Ansietas yang dilakukan selama dua hari yaitu mulai tanggal 10-11 Februari 2024 diketahui dimana pasien mengatakan khawatir dengan persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya, merasa bingung, tidak bisa berkonsentrasi menjelang proses operasi, serta menunjukkan wajah gelisah, pucat, dan tampak tegang, frekuensi nadi teraba cepat dan frekuensi napas meningkat nyeri pada bagian tubuh yang mengalami pembedahan, dan hasil evaluasi pada tanggal 11 Februari 2024 diketahui bahwa skor kecemasan yang dirasakan oleh Ny.N menurun, pasien sebelumnya pada tanggal 10 Februari 2024 merasakan kecemasan sedang dengan skor 65 dan setelah dilakukan intervensi utama yaitu reduksi ansietas dan didukung dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif selama 2 hari kecemasan pada pasien menurun dengan skor 28 (Tidak cemas). Hal ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea*. Terapi relaksasi otot progresif merangsang pengeluaran zat-zat kimia endorphin dan enkephalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak (Mintarsih, 2019).

Menurut asumsi peneliti penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil tidak terjadi secara langsung melainkan pemberian intervensi untuk mengatasi kecemasan harus diberikan secara berulang sampai dengan ibu merasakan kecemasan yang dialami berkurang, kecemasan sedang pada ibu hamil akan menjadi kecemasan ringan jika pemberian intervensi dilakukan secara efektif, dukungan oleh orangterdekat juga berpengaruh terhadap pemberian intevensi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelum nya oleh Kristina (2021), dengan hasil terdapat pengaruh signifikan pada saat sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan ibu *pre sectio caesarea*. Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif

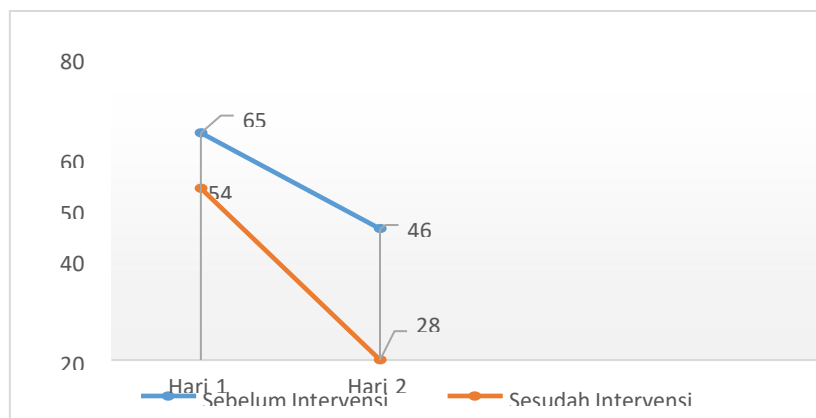
merupakan intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu *pre sectio caesarea*.

3. Efektivitas Pemberian Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif

Terapi relaksasi otot progresif aktifitas otot untuk menurunkan ketegangan agar timbul rasa relaks dan tenang sehingga mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Relaksasi otot progresif bekerja melalui mekanisme yaitu membuat rileks otot motorik sehingga memberi dampak pada berkurangnya gejala kecemasan yang ditimbulkan dari respon stimulasi sistem saraf simpatik akibat cemas. Perubahan yang terjadi selama relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom sehingga mengubah fisiologi sistem saraf simpatis menjadi dominan parasimpatis. Setelah dilakukan intervensi pada Ny.N diketahui tabel dan grafik efektivitas pemberian intervensi teknikrelaksasi otot progresif.

Tabel 1. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif

Hari ke-	Pre/Post Intervensi	Skor kecemasan	Rentang kecemasan
1	Pre intervensi	65	Sedang
1	Post intervensi	54	Sedang
2	Pre intervensi	46	Ringan
2	Post intervensi	28	Tidak cemas



Grafik 1. Penurunan Skor Kecemasan

Pemberian terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik yang efektif terhadap penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu pre operasi *sectio caesarea*. Pada penerapan intervensi teknik relaksasi otot progresif pada pasien Ny.N pemberian terapi relaksasi otot progresif dilakukan setiap hari selama 2 hari dengan durasi waktu 5-20 menit.

SIMPULAN

Adapun efektifitas setelah diberikan latihan teknik relaksasi otot progressif pada Ny.N dengan diagnosa medis Ansietas yang dilakukan selama dua hari yaitu pada tanggal 10 Juli-11 Februari 2024 pada awal pengkajian yaitu tanggal 10 Februari 2024 diketahui dimana pasien mengalami kecemasan sebelum dilakukan tindakan pembedahan, dan hasil evaluasi pada tanggal 11 Februari 2024 diketahui bahwa kecemasan yang dialami Ny.N menurun, pasien sebelumnya merasakan kecemasan sedang dengan skor 65 dan setelah dilakukan intervensi pendukung dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progressif selama 2 hari dengan durasi waktu 5-20 menit pada pasien menurun dengan skor 28 (tidak cemas). Hal ini menunjukkan bahwa

latihan relaksasi otot progressif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien *presectio caesarea*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan sehingga karya ilmiah ini bisa dapat diselesaikan. Dan terimakasih juga kepada pihak rumah sakit RS Bhayangkara Polda Lampung telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengkajian dan kegiatan ini dapat berjalan dengan baik

REFERENSI

- Kristina, H. P. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Ny. K Di PMB Siti Wasirah, Amd.Keb.E
- Masruroh, A. (Antik), Lestari, M. D. (Marlita), & Putra, K. W. (Kusuma). (2019). Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Dengan Diagnisa Medis *Post Op Sectio Caesarea* Dengan Indikasi Ketuban Pecah Dini Ruang Nifas RSUD Bangil. <https://www.neliti.com/publications/296895/>
- Mintarsih. (2019). Pengelolaan Peningkatan Kecemasan Menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Dengan Spinal Anastesi Di IBS Rumah Sakit Pantiwilasa Citarum Semarang.
- Novianti. (2019). Determinan Persalinan *Sectio Caesarea* Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2013). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1).
- Riska, Dwi Agustin. (2019). implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kescemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Pandan Arang Kabupaten Boyolali.
- Sitorus, F. E., & Purba, B. B. (2019). Faktot-faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Tindakan *Sectio Caesarea* Tanpa Indikasi di RSU Sembiring Delitua. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 1(2). <https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.133>
- Stuart, G. w. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.).



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.