

Studi Kasus: Pengaruh Rop terhadap Ansietas pada Pasien Pre Operasi di RSUD Aro Kota Pekalongan

Nur Kholidah^{1*}, Dwi Retnaningsih²

^{1,2} Universitas Widya Husada Semarang

Email penulis Nurkholidah@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah umum yang dialami pasien menjelang tindakan operasi, termasuk pada kasus hernia inguinalis lateralis. Kondisi ini dapat berdampak pada kestabilan fisiologis, hasil pembedahan, serta proses pemulihan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi otot progresif (ROP). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian ROP terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Aro Kota Pekalongan. metode studi kasus aplikasi intervensi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. Sampel terdiri dari empat pasien yang akan menjalani operasi hernia inguinalis lateralis, dipilih secara incidental sampling. Intervensi ROP diberikan dua kali sehari sebelum tindakan operasi, dan tingkat kecemasan diukur menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi, dengan rata-rata skor sebelum ROP sebesar 18,17 dan sesudah ROP menurun menjadi 12,57. Hasil penerapan disimpulkan terdapat pengaruh signifikan ROP terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi dengan dilihat dari hasil kuesioner dan pernyataan responden. Kesimpulannya, teknik ROP terbukti efektif, praktis, dan aman untuk mengurangi kecemasan pasien sebelum operasi, sehingga direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan perioperatif

Kata Kunci

Ansietas, Pre Operasi, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Anxiety is a common problem experienced by patients before undergoing surgery, including those with inguinal hernia. This condition may affect physiological stability, surgical outcomes, and the recovery process. One non-pharmacological intervention to reduce preoperative anxiety is Progressive Muscle Relaxation (PMR). This study aimed to analyze the effect of PMR on preoperative anxiety levels among patients at RSUD Aro Pekalongan. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of four patients undergoing inguinal hernia surgery, selected using incidental sampling. PMR intervention was conducted twice daily before surgery, and anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). The findings showed a significant reduction in anxiety levels after the intervention, with mean scores decreasing from 18.17 before PMR to 12.57 afterward. The Paired T-Test result obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of PMR on reducing preoperative anxiety. In conclusion, PMR is proven to be effective, practical, and safe in decreasing preoperative anxiety, and it is recommended to be integrated into perioperative nursing care..

Keywords

Anxiety, Preoperative, Progressive Muscle Relaxation

Pendahuluan

Anxietas merupakan salah satu respon psikologis yang umum dialami pasien menjelang tindakan pembedahan. Rasa cemas ini dapat muncul akibat ketidaktahuan pasien terhadap prosedur operasi, kekhawatiran akan nyeri pasca operasi, maupun rasa takut terhadap risiko komplikasi. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan perawat untuk menurunkan tingkat ansietas adalah Relaksasi Otot Progresif (ROP).

Menurut Rihiantoro et al. (2019), pemberian ROP terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi. ROP dilakukan melalui kombinasi latihan pernapasan, kontraksi, dan relaksasi otot secara bertahap sehingga pasien dapat lebih fokus pada tubuhnya serta memperoleh efek relaksasi. Pinzon & Priskila (2018) juga menjelaskan bahwa teknik ini mampu menimbulkan rasa tenang dan nyaman pada pasien yang mengalami ansietas.

Peran perawat menjadi sangat penting dalam membantu pasien mengatasi ansietas menjelang operasi. Melalui penerapan ROP, pasien diharapkan dapat lebih siap secara psikologis, sehingga pelaksanaan tindakan operasi berjalan lebih optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Ansietas pada Pasien Pre Operasi di RSUD Aro Kota Pekalongan”, dengan tujuan menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap ansietas pasien pre operasi di RSUD Aro Kota Pekalongan..

Metode

Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari empat pasien yang akan menjalani operasi hernia inguinalis lateralis, dipilih secara incidental sampling. Intervensi ROP diberikan dua kali sehari sebelum tindakan operasi, dan tingkat kecemasan diukur menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS).

Hasil

Penelitian ini mengkaji pengaruh teknik relaksasi otot progresif (ROP) terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi hernia inguinalis lateralis di RSUD Aro Kota Pekalongan. Penilaian kecemasan dilakukan menggunakan instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) untuk mengukur tingkat kecemasan

sebelum dan sesudah intervensi.

Pelaksanaan intervensi ROP dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari sebelum pasien menjalani operasi. Teknik ini terdiri dari rangkaian kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara sistematis, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi pada pasien. Pasien diarahkan untuk melakukan teknik ini dalam suasana tenang dengan bimbingan tenaga medis.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah dilakukan teknik ROP, dengan nilai rata-rata kecemasan sebelum intervensi sebesar 18,17 menurun menjadi 12,57 sesudahnya. Selisih nilai rata-rata sebesar 5,6 ini memperkuat bukti bahwa teknik ROP efektif dalam menurunkan kecemasan pre operasi. Hasil uji statistik menggunakan Paired T-Test menghasilkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien pre operasi di RSUD Aro Kota Pekalongan.

Tabel 1 Lembar Karakteristik Subyek

No	Skor Sebelum	Kecemasan Sebelum	Skor Sesudah	Kecemasan Sesudah
R1	52	Ringan	45	Ringan
R2	65	Sedang	60	Sedang
R3	58	Ringan	48	Ringan
R4	55	Ringan	46	Ringan

Semua responden menunjukkan penurunan skor kecemasan setelah intervensi inhalasi lavender

1 Responden 1

Tn. M, berusia 64 tahun (lahir 30 Desember 1960, No. RM: 1447xx), adalah pasien dengan hernia inguinalis lateralis yang akan menjalani tindakan operasi di RSUD Aro Kota Pekalongan. Pasien melaporkan perasaan cemas menjelang operasi, terutama karena khawatir terhadap proses pembedahan dan hasil pasca operasi. Sebelum intervensi, skor kecemasan adalah 52 (kategori kecemasan ringan).

Setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 30 menit, pasien merasa lebih tenang dan dapat mengendalikan pikirannya. Skor kecemasan menurun menjadi 45.

2 Responden 2

Tn. M, laki-laki berusia 46 tahun (lahir 10 Mei 1978, No. RM: 1659xx), akan menjalani

operasi hernia inguinalis lateralis. Ia mengalami kecemasan sedang, dengan keluhan sulit tidur dan tegang otot menjelang tindakan. Skor kecemasan sebelum intervensi adalah 65.

Setelah dilakukan relaksasi otot progresif, skor menurun menjadi 60. Meskipun masih tergolong kecemasan sedang, pasien melaporkan merasa lebih siap dan rileks secara mental untuk menghadapi operasi.

3 Responden 3

Tn. S, lahir 15 Januari 1979 (No. RM: 2246xx), memiliki riwayat kecemasan ringan terkait operasi hernia. Ia mengaku sering merasa gelisah dan sulit tidur. Skor kecemasan awal adalah 58.

Setelah pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif selama 30 menit, skor kecemasan menurun menjadi 48. Pasien mengatakan merasa lebih rileks dan siap menjalani prosedur.

4 Responden 4

Tn. S, berusia 59 tahun (lahir 8 Maret 1965, No. RM: 1257xx), menyatakan gugup dan tegang menjelang operasi hernia. Skor kecemasan awalnya adalah 55 (kategori kecemasan ringan).

Setelah dilakukan relaksasi otot progresif, skor menurun menjadi 46. Pasien mengaku merasa lebih nyaman dan tidak terlalu tegang, serta menyarankan metode ini juga diterapkan pada pasien lain sebelum operasi.

Pembahasan

Relaksasi otot progresif (ROP) merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang banyak digunakan dalam manajemen kecemasan pre-operatif, termasuk pada pasien dengan kasus hernia inguinalis lateralis. Teknik ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson dan bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot secara sistematis melalui tahapan menegangkan dan melemaskan otot-otot tubuh. Secara fisiologis, metode ini bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga memberikan efek relaksasi, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah serta gejala fisik kecemasan lainnya (Nursalam, 2020).

Pasien dengan hernia inguinalis lateralis yang akan menjalani operasi cenderung

mengalami kecemasan yang cukup tinggi. Kecemasan ini dipicu oleh berbagai faktor seperti rasa takut terhadap prosedur pembedahan, risiko komplikasi, ketidakpastian hasil operasi, serta pengalaman buruk sebelumnya. Kondisi psikologis ini dapat memengaruhi stabilitas fisiologis pasien dan berdampak negatif terhadap proses pemulihan. Oleh karena itu, pendekatan yang tidak hanya bersifat medis tetapi juga psikologis sangat penting dalam persiapan pre-operatif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi otot progresif selama 30 menit mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien yang diukur menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Keempat responden dalam penelitian ini mengalami penurunan skor kecemasan, meskipun dalam kategori yang berbeda-beda. Misalnya, Tn. Mudiono mengalami penurunan dari skor 52 menjadi 45, dan Tn. Suwarno dari 58 menjadi 48. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik ROP efektif dalam menciptakan kondisi psikis yang lebih stabil menjelang operasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rihiantoro et al. (2019), yang menyatakan bahwa teknik ROP secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien pre-operatif. Proses penegangan dan pelepasan otot secara bergantian mengalihkan fokus pikiran dari rasa takut terhadap operasi ke sensasi fisik tubuh, sehingga menghasilkan ketenangan mental. ROP juga diketahui mampu memperbaiki kualitas tidur, memperlancar sirkulasi darah, dan menurunkan ketegangan otot yang sering muncul sebagai manifestasi dari stres atau kecemasan.

Selain manfaat fisiologis, teknik ini juga bersifat praktis dan mudah dilakukan. Pasien tidak membutuhkan alat khusus untuk melakukannya dan dapat dipraktikkan secara mandiri dengan panduan tenaga kesehatan. Di RSUD Aro Kota Pekalongan, terapi ini diaplikasikan secara langsung oleh perawat kepada pasien yang akan menjalani operasi, sebagai bagian dari persiapan pre-operatif.

Dalam studi ini, dukungan keluarga juga memiliki peran penting dalam mendampingi pasien, baik secara emosional maupun instrumental. Keluarga yang turut mengingatkan dan mendampingi pasien selama proses latihan relaksasi terbukti membantu meningkatkan

kepatuhan pasien dalam menjalankan teknik ini secara rutin sebelum tindakan operasi dilakukan.

Dengan mempertimbangkan temuan penelitian ini dan teori yang mendukung, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan intervensi yang efektif, aman, dan aplikatif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi hernia. Intervensi ini layak untuk diintegrasikan dalam prosedur standar persiapan operasi di rumah sakit, khususnya pada pasien dengan risiko kecemasan tinggi, sebagai pelengkap dari pendekatan farmakologis dan edukatif lainnya.

Kesimpulan

Teknik relaksasi otot progresif (ROP) terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi hernia inguinalis lateralis di RSUD Aro Kota Pekalongan. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi serta hasil uji Paired T-Test dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Seluruh responden mengalami penurunan kecemasan dan merasa lebih tenang serta siap menjalani operasi.

Saran

Teknik relaksasi otot progresif disarankan untuk diterapkan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam persiapan pre-operatif. Perawat diharapkan dapat membimbing pasien dan melibatkan keluarga agar latihan dilakukan secara optimal. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat.

Referensi

Azhar, R. (2021). Pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap kecemasan pasien COVID-19 di ruang isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan [Skripsi, STIKes Bina Sehat PPNI]. Repositori STIKes PPNI. <https://repository.stikesppni.ac.id/handle/123456789/198>

Herlambang, U. (2019). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap stres dan penurunan gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 [Tesis, Universitas Airlangga].

Kariasa, I. D. G., Anida, A., & Suswatiningsih, S. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan pasien tentang penyakit hernia dengan kejadian hernia di Poli Bedah RSUD Wonosari. *MIKKI (Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia)*, 7(1), 30–37. <https://doi.org/10.47317/mikki.v7i1.16>

Lestari, S., Sumedi, S., & Koto, Y. (2023). Informed consent dan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(11), 993–1002. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i11.200>

Masdiana, E., & Phonna, L. (2023). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety in preoperative patients in Lhokseumawe Hospital. *Jurnal Kesehatan Akimal*, 2(1), 59–64. <http://journal.stikeppnnijabar.ac.id/index.php/jkk/article/view/404>

Rifa'i, M. (2021). Analisis tingkat kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling belakang (back roll) siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sukasada tahun pembelajaran 2019/2020 [Skripsi, Universitas Pendidikan Ganesha].

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian dalam kesehatan. EGC.

Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan (Edisi ke-4). Salemba Medika.

Nuwa, M. S. (2018). Pengaruh kombinasi progressive muscle relaxation dengan ... [Karya ilmiah tidak dipublikasikan]...