

PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI

Jumriana¹, Yani Yolanda Kamsy²

¹ Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Graha
Edukasi Makassar, Indonesia

^{2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Graha
Edukasi Makassar, Indonesia

E-mail: jumriana3084@gmail.com

ABSTRAK

Keperawatan preoperatif merupakan tahapan awal dari keperawatan perioperatif. Fase preoperatif dimulai ketika keputusan diambil untuk melaksanakan intervensi pembedahan. Kecemasan merupakan respon adaptif yang normal terhadap stres karena pembedahan. Rasa cemas biasanya timbul pada tahap preoperatif ketika pasien mengantisipasi pembedahannya, perubahan pada citra tubuh dan fungsi tubuh,

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimental* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel 16 responden yang mengalami akan melakukan operasi di RS Bhayangkara Makassar. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden yang diteliti menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Dari hasil uji Wilcoxon dengan nilai p value = 0,000 lebih kecil dari α = 0,05 (p value = α). Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Diharapkan agar perawat dapat melakukan teknik relaksasi progresif pada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pasien.

Kata Kunci : Pre operatif, kecemasan

ABSTRACT

Preoperative nursing is the initial stage of perioperative nursing. The preoperative phase begins when the decision is made to carry out surgical intervention. Anxiety is a normal adaptive response to the stress of surgery. Anxiety usually arises in the preoperative stage when the patient anticipates surgery, changes in body image and body function,

The aim of this study was to determine the effect of progressive relaxation on anxiety levels in pre-operative patients at Bhayangkara Hospital, Makassar. This research used a pre-experimental design using a purposive sampling technique with a sample of 16 respondents who had experienced surgery at Bhayangkara Hospital, Makassar. Data collection uses a questionnaire sheet.

The research results showed that the 16 respondents studied showed a significant influence. From the results of the Wilcoxon test, the p value = 0.000 is smaller than α = 0.05 (p value = α). This means that H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that there is an influence of progressive relaxation on anxiety levels in pre-operative patients.

It is hoped that nurses can carry out progressive relaxation techniques on preoperative patients who experience anxiety in order to improve the quality of health services regarding the patient's anxiety level.

Keywords: Preoperative, anxiety

PENDAHULUAN

Keperawatan preoperatif merupakan tahapan awal dari keperawatan perioperatif. Fase preoperatif dimulai ketika keputusan diambil untuk melaksanakan intervensi pembedahan. Kecemasan merupakan respon adaptif yang normal terhadap stres karena pembedahan. Rasa cemas biasanya timbul pada tahap preoperatif ketika pasien mengantisipasi pembedahannya, perubahan pada citra tubuh dan fungsi tubuh, menggantungkan diri pada orang lain, kehilangan kendali, perubahan pada pola hidup, dan masalah finansial (Baradero, Dayrit & Siswadi, 2011).

Operasi adalah suatu penanganan medis secara invasif yang dilakukan untuk mendiagnosa atau mengobati penyakit, injuri, atau deformitas tubuh yang akan mencederai jaringan yang dapat menimbulkan perubahan fisiologis tubuh dan mempengaruhi organ tubuh lainnya. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuka sayatan.

Berdasarkan data yang di peroleh dari world health Organization (WHO) jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Tercatat di tahun 2011 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2012 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa, sedangkan untuk di Indonesia pada tahun 2012 mencapai 1,2 juta jiwa (Sartika, 2013).

Rahmawati I. R (2015). Dengan judul kenyamanan pasien pre operasi di Ruang Rawat inap bedah Marwah RS umum haji Surabaya, operasi merupakan penyembuhan penyakit dengan jalan memotong dan mengiris anggota tubuh yang sakit dilaksanakan dengan anastesi dandirawat inap. prosedur pembedahan yang mengancam jiwa dapat menimbulkan gangguan fisiologis maupun psikologis. Hal ini mengakibatkan pasien pre operasi memiliki berbagai masalah keperawatan yang timbul pada pasien pre operasi adalah gangguan kenyamanan.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan perawat pada tanggal 25 maret 2014, diketahui bahwa aspek kenyamanan total pada pasien pre operasi belum sepenuhnya di kaji oleh perawat secara teori, rasa nyaman yang utuh pada pasien yang menjalani operasi mencakup semua dimensi yang holistik. Menurut nanda internasional, kenyamanan adalah pola kesenangan, kelelahan dan kesempurnaan dalam dimensi fisik psikospiritua, lingkungan dan social. Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud menekankan pada kebutuhan kenyamanan pasien pre operasi secara holistik.

Kurniawan A. (2012). Dengan judul pengaruh pendidikan kesehatan pasien Pre Operasi terhadap tingkat kecemasan pada pasien Pre operasi Hernia di Rumah sakit umum kudas. Perawat mempunyai kontak paling lama dalam menangani persoalan pasien dan peran perawat dalam upaya penyembuhan pasien menjadi sangat penting. Seorang perawat dituntut bisa mengetahui kondisi dan kebutuhan pasien. Termasuk salah satunya dalam perawatan pasien saat pre operasi. perawatan pre operasi yang efektif dapat

mengurangi resiko post operasi salah satu prioritas keperawatan pada penelitian ini adalah mengurangi kecemasan pasien. Kecemasan dapat terjadi pada semua pasien yang akan menjalani operasi. Kecemasan juga dapat terjadi pada pasien yang akan menjalani operasi hernia. Hernia adalah penonjolan diskus atau sebagian dari viskus melalui celah yang abnormal pada selubungnya.

Prevalensi gangguan kecemasan menurut Control and center for Disease prevantion pada tahun 2011 sebesar lebih dari 15%. National Comorbidity study melaporkan bahwa satu dari empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan kecemasan dan terdapat angka prevalensi 12 bulan per 17,7%). Kecemasan merupakan gejala normal pada manusia dan disebut patologis bila gejalanya menetap dalam jangka waktu tertentu dan mengganggu ketentraman individu. Kecemasan sangat mengganggu (Kaplan & Sadock, 2012). Hal tersebut di dukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sandjaja. A. (2016) dengan judul Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa fakultas kedokteran kedokteran tahun pertama. (Tirtojiwo 2012). Kecemasan atau sering dikenal khawatir adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (gementar, berkeringat, detak jantung meningkat dan gejala-gejala psikologis (panic, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi). Penelitian tentang kecemasan mahasiswa kedokteran di Indonesia pada universitas air langga sebesar 45%.

Relaksasi progresif merupakan relaksasi dengan teknik mengencangkan dan melemaskan otot-otot bagian tubuh tertentu sehingga timbul perasaan rileks secara fisik. Teknik mengencangkan dan melemaskan otot dilakukan secara berturut-turut, diawali dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. Relaksasi otot progresif dapat menekan saraf-saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Lestari & Yuswiyanti, 2014).

Relaksasi Progresif merupakan suatu metode yang terdiri peregangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks. Manfaat melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan. Dengan begitu orang yang setelah melakukan relaksasi otot progresif ini dapat meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, membangun emosi positif dan emosi negatif, menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung. Terapi relaksasi ini tidak memiliki efek samping dan mudah dalam melakukannya (solehati dan Yuswiyanti 2014).

Ikrima Rahmasari (2015) Dengan judul Relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri kepala. Nyeri kepala secara umum dapat di bedakan menjadi dua, yaitu nyeri kepala primer dan nyeri kepala sekunder. Nyeri kepala primer merupakan yang mana

nyeri kepala dan tampilan lainnya merupakan kelainan itu sendiri. Sementara itu, nyeri kepala sekunder di sebabkan kelainan lain atau eksogen. Nyeri kepala primer paling umum terjadi pada orang dewasa adalah nyeri kepala tipe tegang (tension tipe).

Berdasarkan data dari RS Bhayangkara Makassar menyatakan bahwa pada tahun 2015 pasien yang melakukan operasi sebanyak 3.218 pasien, dan pada tahun 2016 sebanyak 3.640 pasien, sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 3.715, jadi pada pasien yang melakukan tindakan operasi selama 3 tahun terakhir ini di RS.Bhayangkara Makassar selalu mengalami peningkatan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Pengaruh Relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit bhayangkara Makassar". Alasan peneliti melakukan penelitian di Rumah sakit bhayangkara Makassar karena setelah melakukan survey awal terdapat data pasien operasi yang cukup untuk melakukan penelitian eksperimental untuk pasien pre operasi yang kurangnya pengetahuan mengenai cara untuk menurunkan Kecemasan pre operasi serta menerapkan Relaksasi progresif sebagai pengetahuan untuk membantu menurunkan kecemasan pasien pre operasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Pra eksperimen yang bersifat *kuantitatif* tanpa kelompok kontrol. Tempat dilakukannya penelitian ini di RS Bhayangkara Makassar. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2023. Besarnya sampel yaitu 16 responden yang menjadi subjek penelitian pada kelompok pre tes dan post test. Cara pengambilan sampel dengan *Teknik purposive Sampling*.

HASIL PENELITIAN

Diketahui bahwa pasien pre test tingkat kecemasan berat sebanyak 13 orang (81,2), dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 orang (18,8). Sedangkan pada post tes yang sedang sebanyak 3 orang (18,8), Dan yang ringan sebanyak 2 orang (12,5), dan yang tidak cemas sebanyak 11 orang (68,8).

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rs Bhayangkara Makassar Tahun 2018

Tingkat kecemasan	n : 16	100. %
Pre test		
Berat	13	81,2
Sedang	3	18,8
Post test		
Tidak cemas	11	68,2
Ringan	2	12,5
Sedang	3	18,8

Berdasarkan tabel 5.3 diatas Hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata tingkat kecemasan pre tes

3,81 dengan standar deviasi 0,40 dan setelah post test nilai rata-rata 1,50 dengan standar diviasi 0,81. Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$ berarti terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pre test dan post test dengan kata lain ada pengaruh Relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan.

Tabel 5.3
Perbedaan Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di lakukan Teknik Relaksasi Progresif Di RS Bhayangkara Makassar Tahun 2018

	N	Nilai Rata-rata	Std.Deviasi	P
Pre tes	16	3,81	0,40	0,000
Pos test	16	1,50	0,81	

Hal ini sesuai dengan teori (smeltzer & bare dalam Untari,2014),tujuan teknik relaksasi adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli,memelihara pertukaran gas,mencegah akteletasi pasru,meningkatkan evesiensi batuk,mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sebelum dilakukan teknik relaksasi

Berdasarkan hasil penelitian pada 16 responden diketahui bahwa tingkat kecemasan sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 13 orang (81,2), hal ini di sebabkan karena mereka mempunyai fikiran yg negatif tetang operasi yang akan mereka jalani,salah satunya ialah mereka selalu berfikir bahwa tidak semua operasi berjalan dengan baik, ada juga operasi yang gagal,sehingga mereka mengalami kecemasan yang berat karena kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan. Dan yang paling sedikit kecemasan sedang sebanyak 3 orang (18,2),hal ini di sebabkan karena mereka berfikir bahwa sebelum mereka di operasi mereka akan di bius sehingga mereka tidak akan merasakan rasa sakit saat operasi,dan mereka sangat percaya bahwa operasi akan membantu mereka untuk sembuh dari kesakitan

Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Sabai.W. (2017) Kecemasan yang diukur meliputi respon fisiologis diantaranya jantung berdebar, kehilangan nafsu makan, berkeringat seluruh tubuh, Respon perilaku diantaranya tremor menarik diri dari hubungan interpersonal,menghindar,keadaan nafas dalam yang berlebihan, respon diantaranya konsentrasi buruk, pelupa, mimpi buruk, respon efektif diantaranya, gelisah gugup, kecemasan dan malu, analisa data deskripsif menggunakan rumus presentase untuk mendeskripsikan kondisi kecemasan

Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh kusumawati dan hartono (2011), bahwa cemas adalah

sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari subjektif dari seseorang pengertian lain cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan berbagi dalam tingkatan, jadi cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya

Hal ini di dukung oleh teori yang di kemukakan oleh (brunner dan suddarth 2010), bahwa cemas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Cemas merupakan reaksi umum terhadap penyakit karena penyakit yang di rasakan sebagai suatu ancaman yaitu ancaman umum terhadap kehidupan, kesehatan dan keutuhan tubuh, ketidaknyamanan akibat nyeri dan kelelahan, perubahan diet, keterbatasan gerakan, isolasi

Penelitian ini didukung dengan penelitian yg dilakukan oleh (dyah widodo,2016) bahwa sebelum melakukan relaksasi nafas dalam sebagian besar 10 (77%) lansia mengalami kecemasan sedang dan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar 10 (77%) lansia mengalami kecemasan ringan berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang di lakukan oleh (lira sutira, 2017), bahwa sebelum melakukan terapi relaksasi progresif pada ibu bersalin yang mengalami cemas ringan sebanyak 2 orang (10%),cemas sedang sebanyak 6 orang (30%),cemas berat sebanyak 12 orang (60%). Sedangkan sesudah perlakuan yang mengalami cemas ringan sebanyak 13 orang (65%), cemas sedang sebanyak 7 orang (35%), dan yang mengalami kecemasan berat tidak ada.Berarti ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin.

Maka penelitian berasumsi bahwa, kecemasan berat sebanyak 13 orang (81,2), hal ini di sebabkan karena mereka mempunyai fikiran yg negativ tetang operasi yassng akan mereka jalani,salah satunya ialah mereka selalu berfikir bahwa tidak semua operasi berjalan dengan baik, ada juga operasi yang gagal,sehingga mereka mengalami kecemasan yang berat karena kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan. Dan yang paling sedikit kecemasan sebanyak 3 orang sedang (18,2), hal ini di sebabkan karena mereka berfikir bahwa sebelum mereka di operasi mereka akan di bius sehinga mereka tidak akan merasakan rasa sakit saat operasi,dan mereka sangat percaya bahwa operasi akan membantu mereka untuk sembuh dari kesakitan

Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sesudah Di lakukan Teknik Relaksasi

Tingkat kecemasan pada 16 Responden pasien pre operasi sesudah di lakukan teknik relaksasi progresif di Rs Bhayangkara Makassar tahun 2018. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif yang sedang sebanyak 3 (18,8),hal ini di sebabkan karena mereka masi memikirkan operasi yang akan mereka jalani nanti ,dan yang ringan sebanyak 2 orang (12,5),hal ini di sebabkan karena mereka berfikir bahwa mereka akan di pindahkan dari ruang perawatan ke ruang operasi.

dan yang tidak cemas sebanyak 11 (68,8),hal ini disebabkan karena mereka mempunyai perasaan yang tenang dan siap untuk menjalani operasi.

Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (efendy 2008) mengungkapkan bahwa relaksasi merupakan suatu metode dan cara yang dapat digunakan dan diberikan kepada pasien pre operasi sebelum di lakukan tindakan pembedahan dengan relaksasi pasien dapat melepaskan ketegangan,dan stress yang dialaminya karena dengan melakukan relaksasi,pasien akan mengalami rasa

Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (Potter & perry, 2013). Relaksasi merupakan suatu bentuk yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja teknik ini di dasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada anseitas yang merangsang karena nyeri atau kondisi penyakitnya,teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis

Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (Soewondo 2012), mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif sebagai suatu program untuk membantu orang merileaskan otot-otot secara keseluruhan. Ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi,mengecil menciut. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres ini bisa hilang dengan menghilangkan ketegangan.

Hal ini didukung oleh teori yang di kemukakan oleh (Guyton 2010) bahwa latihan relaksasi progresif yang di kombinasikan dengan latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot,dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Respon tersebut dikarenakan terangsangnya aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis nurclei rafe yang terletak diseparuh bagian bawah pons dan di medulla sehingga mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan dan peningkatan sekresi serotonin.

Penelitian ini mendukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (sulastris 2017), teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan pasien bedah abdomen,jumlah responden 32 orang,"yaitu sebelum di berikan teknik relaksasi nafas dalam mempunyai rata-rata skor indeks kecemasan 54,59 (kecemasan sedang) dan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi abdomen setelah di berikan relaksasi nafas dalam mempunyai rata-rata skor indeks kecemasan 49,6 (kecemasan ringan) dan terjadi penurunan sebesar 5,03

Maka peneliti berasumsi bahwa Tingkat kecemasan pada 16 Responden pasien pre operasi sesudah di lakukan teknik relaksasi progresif di RS Bhayangkara Makassar tahun 2018. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif yang sedang sebanyak 3 (18,8), hal ini di sebabkan karena mereka masi memikirkan operasi yang akan mereka jalani nanti, dan yang ringan sebanyak 2 orang (12,5),hal ini di sebabkan karena mereka berfikir bahwa mereka akan di pindahkan dari ruang perawatan ke ruang operasi. dan yang tidak cemas sebanyak 11 (68,8), hal ini disebabkan karena mereka mempunyai perasaan yang tenang dan siap untuk menjalani operasi

Pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sebelum dan Sesudah Dilakukan teknik relaksasi progresif

Perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif pada pasien pre operasi di Rs bhayangkara Makassar tahun 2018. Sebuah penelitian menyebutkan, ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan, (purnomo 2016), kecemasan lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 37 responden (2,43), sedangkan kecemasan lansia sebelum dilakukan relaksasi otot progresif adalah (1,70). untuk standar deviasi lansia sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah (0,50), sedangkan kecemasan lansia sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah (0,46)

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Latihan relaksasi otot progresif akan membalikan efek cemas yang melibatkan bagian parasimpatik dari bagian saraf pusat yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf parasimpatik, akan memperlambat atau memperlama kerja alat-alat internal kerja tubuh, akibat terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab cemas. seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab cemas, maka seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat (wulandari 2006)

Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (keliat 2011). kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut, sering di sertai dengan sensasi fisik seperti jantung berdebar nafas pendek atau nyeri dada. Gangguan anseitas mungkin juga ada akibat adanya gangguan fisik atau gangguan kejiwaan

Dengan pemberian relaksasi progresif untuk memonitor pikiran otomatis negative yang terjadi, mengetahui hubungan antar pikiran, perasaan dan perilaku, mengubah penalaran yang salah, juga penalaran yang berubah-ubah membantu megidentifikasi dan mengubah kepercayaan yang salah sebagai pengalaman negatif internal klien dan merubah pikiran otomatis negatif klien menjadi pikiran positif. dengan berubahnya pikiran negatif sebelum dan sesudah intervensi, tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum intervensi. adanya perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi. dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh relaksasi progresif untuk menurunkan kecemasan pasien (townsed 2009).

Hasil penelitian ini mendukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Pasongli (2014) menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan. responden yang mengalami cemas sebanyak 60 responden yang terdiri dari cemas ringan sebanyak 3 responden (5,0%), cemas sedang sebanyak

28 responden (46,7%). dan cemas berat sebanyak 29 responden (48,3%)

Maka penelitian berasumsi bahwa, sebelum di lakukan teknik relaksasi progresif pada pasien pre operasi. kecemasan berat sebanyak 13 responden, hal ini di sebabkan karena mereka mempunyai fikiran yg negativ tentang operasi yang akan mereka jalani, salah satunya ialah mereka selalu berfikir bahwa tidak semua operasi berjalan dengan baik, ada juga operasi yang gagal, sehingga mereka mengalami kecemasan yang berat karena kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan. Dan yang paling sedikit kecemasan sedang sebanyak 3 responden, hal ini di sebabkan karena meskipun mereka masi merasa cemas akan operasi yang akan mereka jalani tetapi disisi lain mereka selalu di kuatkan oleh pihak keluarga dan diberikan semangat agar mereka selalu siap untuk menjalani operasi. Sedangkan sesudah diberi teknik relaksasi progresif yang tidak cemas sebanyak 11 responden hal ini dikarenakan setelah di lakukan teknik relaksasi progresif perasaan mereka tenang dan siap untuk menjalani operasi. kemudian tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 responden hal ini di karenakan mereka masi memikirkan operasi yang mereka jalani nanti. Dan yang paling sedikit tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 responden hal ini disebabkan karena mereka akan dipindahkan dari ruang perawatan ke ruang operasi

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan:

1. Sebelum diberikan teknik relaksasi progresif di RS Bhayangkara Makassar sebagian besar responden merasakan kecemasan yaitu kecemasan berat
2. Setelah dilakukan teknik relaksasi progresif di RS Bhayangkara Makassar sebagian besar responden tidak ada kecemasan
3. Ada pengaruh relaksasi progresif sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi terhadap penurunan kecemasan di RS Bhayangkara Makassar.

SARAN

Diharapkan pada penelitian selanjutnya penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaplikasikan beberapa intervensi lainnya, yang mempengaruhi tingkat kecemasan dengan menggunakan metode penelitan yang berbeda dan menggunakan teknik nonfarmakologi lainnya..

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Eka, D., & Afriyanti, E. (2012). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore* pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan Unand.
- Amin, Z., Gusrini, V., & Pohan, R. (2016). *Kecemasan dalam Menghadapi Assessment Centre Kecemasan dalam Menghadapi Assessment Centere* di Kalangan Pekerja Telekomunikasi, (March)

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*, Ar Ruzz, Yogyakarta
- Andayani Tri Murti Farmakoekonomi: prinsip dan metodologi [Book]. yogyakarta : bursa Ilmu, (2013).
- Amri, K & Saefudin, M 2012, 'strategi koping pasien dalam menghadapi kecemasan pre operasi di ruang rawat inap RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan',
- Arbaryatiningsih, (2009). Kecemasan Wanita Yang Telah Melakukan Hubungan Seksuai Pra Nikah". S k r i p s i (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah
- Baradero, Dayrit, Siswadi.(2011). *Seri Asuhan keperawatan : klien Gangguan Ginjal*. Jakarta: EGC
- Fitri Fauziah & Julianty Widuri.(2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta.
- Gonilan, L. D. (2016). *Perubahan Tingkat insomnia pada Lansia* di Posyandu, 18-24.
- Gunarsa, Singgih D.(2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Ghufron, M.N & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Herodes. (2010). *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia*. <http://herodessolution.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap>. Html, diakses pada tanggal 20 Januari 2014
- Iryani, (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Make a Match untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas X2 SMA Negeri 10 Pekanbaru Tahun Ajaran 2012/2013. *Jurnal Biogenesis*, Vol 9, No. 2: 1-13.
- Kurniawan, A., Armiyati, Y., Astuti, R., Kecemasan, A., & Kudus, R. (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pre Operasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Hernia Di RSUD Kudus*, 6(2), 139–148.
- Kusumawati & Hartono (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Kaplan & Sadock (2012), Grebb JA. Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Tangerang (Indonesia) : BINARUPA AKSARA;(2010)
- Kuntarti,(2009). *Fisiologi Ginjal dan Sistem Saluran Kemih*. Jakarta :Bagian Urologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Kustanti, E., & Widodo, A. (2008). *Pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah surakarta*. Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol. 1 No.3,September 2008 : 131-136.
- Lumongga Lubis Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup(2011).
- Lestari & Yuswiyanti (2014).*Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr R Soeprapto Cepu*.*Jurnal Keperawatan Maternitas*, vol 2, no 1, Mei 2014; 7 11
- Mustamir Pedak. (2011). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Nugroho, C. (2012). *Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Pre Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pada Klien Pre Operasi*, 3(1), 40–46.
- Peplau, L.A., Sears, D.O.(2012). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana
- Rahmawati, I. R. Widyawati, I. Y.Hidayati, L., Program, M., Pendidikan, S., Keperawatan, F. Airlangga, U. (2014). *Kenyamanan pasien pre operasi di ruang rawat inap bedah marwah rsu haji surabaya*.
- Rondhianto (2010). *Perawatan post anestesi di ruang pemulihan (recovery room)*.Dibuka pada tanggal 1 juli 2010
- Sabai, W., Aluih, N. A. N., & Sicincin, P. (2017). *Kondisi kecemasan lansia di panti sosial tresna* 57-66
- Sandjaja, A. & Jusup I .(2017).*Hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama*, 6(2), 235–243
- Soewondo, S. (2012). *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Jakarta: LPSP3 UI
- Santoso. (2009). *Persiapan Pra bedah*. Jakarta : Renika cipta
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- U, Q. H. R., Uhod, P., Lq, D., Whqvlrq, O., Khdgdfkh, W. S. H., Xvhg, X. G., ... Qrq, W. (2015). *Relaksasi Otot Progresif dapat Menurunkan Nyeri Kepala (Progressive Muscle Relaxation Can Reduce*

Headache In General Hospital Dr. Moewardi
Surakarta), 2(2). Retrieved from Ikrima Rahmasari

Wibowo (2012). Manajemen Kinerja. Jakarta: raja
Grafindo Persada.

Widosari, Y., (2010). *Perbedaan Derajat Kecemasan dan
Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-
Asisten di FK UNS Surakarta*. Universitas Sebelas
Maret Surakarta. Skripsi.

Widosari, Y.W. (2010). Perbedaan Derajat Kecemasan
dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan
Ko-Asisten di FK UNS Surakarta *Skripsi* (tidak
diterbitkan) Surakarta: Universitas Sebelas Maret
Surakarta