

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI SPIRITUAL UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS KECEMASAN PADAPASIEN PRE OPERASI

Akmila Maliha Rosyada, Agustina Retno Hapsari, Iswanti Purwaningsih
 Politeknik Kesehatan Karya Husada
e-mail: iswanti.purwaningsih@gmail.com

ABSTRAK

Tindakan pembedahan merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua pasien. Berbagai kemungkinan buruk bisa saja terjadi yang akan bisa membahayakan bagi pasien. Hasil dari penelitian di Indonesia pada tahun 2013 hampir 57,5% pasien mengalami kecemasan pada pre operasi. Pemberian teknik relaksasi spiritual menunjukkan 6 orang (30%) responden dari 20 responden yang diteliti, mengalami kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan terbanyak yang dialami adalah kecemasan ringan yakni sebanyak 14 orang (70%). Metode yang digunakan penulis yaitu studi kasus dengan menggunakan studi kasus deskriptif. Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi spiritual selama 4 hari dengan 10x intervensi didapatkan hasil responden mengalami penurunan intensitas kecemasan. Terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir cukup efektif menurunkan intensitas kecemasan pada pasien pre operasi. Pelayanan Kesehatan dan Profesi (Mampu memotivasi keluarga pasien agar menggunakan penanganan nonfarmakologi pemberian relaksasi spiritual [Mendengarkan murotal] sehingga tidak bergantung pada pemberian obat), Masyarakat (diharapkan bisa menerapkan relaksasi spiritual dan mampu meningkatkan pengetahuan tentang kecemasan dan seharusnya pasien menerapkan pengetahuan yang dimiliki sehingga ketika mengalami kecemasan dapat dilakukan penangananyang tepat).

Kata Kunci : Kecemasan, pre operasi, terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir

ABSTRACT

Surgery is a difficult experience for almost all patients. Various bad possibilities can happen that will be dangerous for the patient. The results of research in Indonesia in 2013 almost 57.5% of patients experienced preoperative anxiety. The provision of spiritual relaxation techniques showed that 6 people (30%) of the 20 respondents studied experienced moderate anxiety, while the highest level of anxiety experienced was mild anxiety as many as 14 people (70%). The method used by the author is a case study using a descriptive case study. After the intervention of spiritual relaxation therapy for 4 days with 10 times the intervention, it was found that the respondents experienced a decrease in the intensity of anxiety. Spiritual relaxation therapy listening to murotal/dhikr is quite effective in reducing the intensity of anxiety in preoperative patients. Health and Professional Services (Being able to motivate the patient's family to use non-pharmacological treatment giving spiritual relaxation [Listening to murotal] so that it does not depend on drug administration), Community (expected to be able to apply spiritual relaxation and be able to increase knowledge about anxiety and patients should apply their knowledge) so that when experiencing anxiety can be treated appropriately).

Keywords: Anxiety, preoperative, spiritual relaxation therapy listening to murotal/dhikr

PENDAHULUAN

Tindakan pembedahan merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua pasien. Berbagai kemungkinan buruk bisa saja terjadi yang akan bisa membahayakan bagi pasien. Maka tidak heran jika sering kali pasien dan keluarganya menunjukkan sikap yang agak berlebihan dengan kecemasan yang mereka alami. Berbagai macam alasan yang dapat menyebabkan ketakutan dan kecemasan pasien dalam menghadapi pembedahan antara lain, takut nyeri setelah pembedahan, takut terjadi perubahan fisik, menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi normal (*body image*), takut adanya keganasan bila diagnosa yang ditegakkan belumpasti, takut mempunyai kondisi yang sama dengan orang lain yang mempunyai kondisi yang sama, takut atau ngeri menghadapi ruang operasi, peralatan pembedahan, petugas, takut mati saat dibius atau takut tidak akan sadar lagi, dan takut operasi akan gagal. (Wijayanti, 2011)

Bila kecemasan pada pasien pre operasi tidak segera diatasi maka dapat menyebabkan terjadinya penundaan operasi dan mengganggu proses penyembuhan. Hal ini dikarenakan manifestasi klinis dari respon fisiologis cemas menyebabkan tidak normalnya fungsi fisiologis organ-organ tubuh seperti sistem cardiovascular, sistem pernafasan, sistem gastrointestinal, sistem neuromuscular, sistem urogenitalia, sistem endokrin, dan lain-lain

Hasil data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2007, Amerika Serikat menganalisis data dari 35.539 klien dirawat di unit bedah terdapat 2.473 klien (7%) mengalami kecemasan. Kemudian hasil dari penelitian di Indonesia pada tahun 2013 hampir 57,5% pasien mengalami kecemasan pada pre operasi. Hasil data yang ada di RSI Sakinah Kota Mojokerto pada bulan Januari-Agustus (2016) terdapat 187 orang mengalami fraktur extremitas anggota gerak. Dan berdasarkan observasi pada tanggal 22 November 2016 terdapat 3 pasien dari 5 pasien mengalami kecemasan sebelum masuk ruang operasi. (Supriani et al., 2017)

Tindakan operasi bagi sebagian orang merupakan momen yang mendebarkan dan memicu detak jantung meningkat. Hal tersebut merupakan salah satu sebab yang menimbulkan respon kecemasan pada pasien. Kecemasan ini ditunjukkan melalui gejala-gejala fisiologi, emosional dan kognitif. (Supriani et al., 2017)

Relaksasi merupakan salah satu cara yang sering diterapkan ketika selesai melakukan suatu hal. Agar relaksasi yang dilakukan berhasil, maka diperlukan teknik yang tepat. Selain itu, relaksasi dapat meringankan rasa sakit dan meminimalkan kecemasan yang akan muncul seperti gelisah, khawatir, bingung, depresi akibat operasi. Penerapan metode relaksasi dengan pendekatan spiritual sangat bergantung dari seberapa berat operasi yang dilakukan. Kondisi pasien juga mempengaruhi seberapa lamanya tindakan operasi dilakukan. Melalui studi kasus ini akan diketahui seberapa efektif terapi relaksasi spiritual untuk mengatasi kecemasan. penelitian digambarkan dalam tabel ini yaitu: pasien yang bersedia untuk dijadikan responden yang telah menandatangani persetujuan menjadi responden, pasien pre operasi yang komposmetis, pasien pre operasi yang berobat di RS. Dari penelitian (Supriani et al., 2017) diketahui bahwa distribusi responden sesudah pemberian teknik relaksasi spiritual menunjukkan 6 orang (30%) responden dari 20 responden yang diteliti, mengalami kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan terbanyak yang dialami adalah kecemasan ringan yakni sebanyak 14 orang (70%). Dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat.

Hasil penelitian (Wijayanti, 2011) terapi pembacaan Al-Qur'an yang diperdengarkan di rumah sakit ternyata dapat mengurangi kecemasan dan mempercepat penyembuhan. Itulah sebabnya terapi psikoreligiusitas telah banyak dimanfaatkan untuk mendukung percepatan pengobatan di rumah sakit di mendengarkan ayat suci Al-Qur'an (murottal) yaitu adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat syaraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dalam bentuk studi kasus dengan topik penerapan terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi yang tujuan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

METODE

Dalam Karya Tulis Ilmiah ini digunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran tentang Penerapan Terapi Relaksasi

Spiritual untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Bangsal Cendana 3 RSUP Dr. Sardjito melalui metode keperawatan yaitu pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi atau praktik keperawatan dan evaluasi keperawatan. Penelitian ini dilakukan di Bangsal Cendana 3 RS Dr. Sardjito pada tanggal 4-9 April 2022. Instrumen studi kasus yang digunakan dalam studi kasus ini adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) pemberian terapi relaksasi dan lembar observasi penilaian kecemasan pasien pre operasi yang sudah disesuaikan dengan artikel yang ditemukan serta standar operasional prosedur rumah sakit. Dalam penelitian studi kasus ini difokuskan hanya satu klien laki-laki yang akan menjalani operasi dan diamati secara intensif. Dari subyek kasus tersebut perlu menyusun kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dari Dr. Sardjito, pasien pre operasi yang tidak mempunyai keterbatasan, pasien beragama Islam, pasien dengan kecemasan ringan hingga sedang, terapi dilakukan 2-3x dalam satu shift atau setiap pasien mengalami kecemasan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah : wawancara, pemeriksaan fisik, observasi dan data sekunder. Penyajian data dalam studi kasus ini yaitu dengan cara mengumpulkan data yang didapatkan dari berbagai sumber. Dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini data yang didapat disusun secara sistematis dan terstruktur yang bersifat naratif sesuai urutan peristiwa dan urutan waktu agar mudah dimengerti dalam bentuk studi kasus. Pada Karya Tulis Ilmiah ini dimulai dengan mencari responden sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan kemudian melakukan pengkajian terhadap responden hingga didapatkan hasil data yang diinginkan lalu dilakukan intervensi keperawatan terapi relaksasi spiritual (mendengarkan murotal/ dzikir) 2-3 kali dalam 1 hari yang dilakukan selama 4 hari. Untuk mengukur sejauh mana penurunan intensitas skala kecemasan pre operasi dalam bentuk tabel yang kemudian diinterpretasikan dalam bentuk narasi dan disimpulkan dengan perhitungan rata-rata penurunan intensitas kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir selama 4 hari.

HASIL

Penerapan teknik relaksasi spiritual yang dilakukan kepada Tn.S pre operasi fraktur didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Intensitas Skala Kecemasan Hari Pertama
Intervensi Hari Ke I

| Intervensi | Jam | Skala kecemasan | | Penurunan | Rata-rata penurunan |
|------------|-------|-----------------|---------|-----------|---------------------|
| | | Sebelum | Sesudah | | |
| 1 | 10.00 | 20 | 10 | 10 | 8 |
| 2 | 13.00 | 18 | 12 | 6 | |

Interpretasi : Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diinterpretasikan bahwa terdapat penurunan skala kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir.

Tabel 2 Intensitas Skala Kecemasan Hari Kedua

| Intervensi Hari Ke II | | | | | |
|------------------------------|-------|-----------------|---------|-----------|---------------------|
| Intervensi | Jam | Skala kecemasan | | Penurunan | Rata-rata penurunan |
| | | Sebelum | Sesudah | | |
| 3 | 09.00 | 21 | 14 | 7 | 7 |
| 4 | 12.00 | 15 | 9 | 6 | |
| 5 | 15.00 | 17 | 9 | 8 | |

Interpretasi : Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diinterpretasikan bahwa terdapat penurunan skala kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir.

Tabel 3 Intensitas Skala Kecemasan Hari ketiga

| Intervensi Hari Ke III | | | | | |
|------------------------|-------|-----------------|---------|-----------|---------------------|
| Intervensi | Jam | Skala kecemasan | | Penurunan | Rata-rata penurunan |
| | | Sebelum | Sesudah | | |
| 6 | 09.00 | 25 | 14 | 11 | 9 |
| 7 | 12.00 | 18 | 11 | 7 | |
| 8 | 15.00 | 20 | 11 | 9 | |

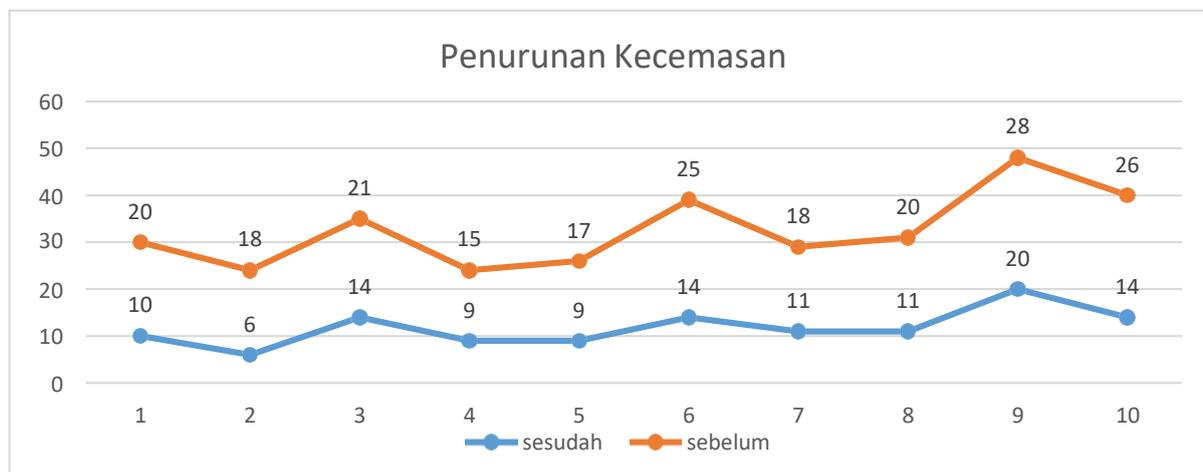
Interpretasi : Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diinterpretasikan bahwa terdapat penurunan skala kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir.

Tabel 4 Intensitas Skala Kecemasan Hari keempat

| Intervensi Hari Ke IV | | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------|---------|-----------|---------------------|
| Intervensi | Jam | Skala kecemasan | | Penurunan | Rata-rata penurunan |
| | | Sebelum | Sesudah | | |
| 9 | 09.00 | 28 | 20 | 8 | 10 |
| 10 | 12.00 | 26 | 14 | 12 | |

Interpretasi : Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diinterpretasikan bahwa terdapat penurunanskala kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir.

Gambar 5 Grafik Penurunan Skala Kecemasan



Interpretasi : Berdasarkan gambar 5 dapat dinterpretasikan bahwa terjadi penurunan skala kecemasan setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi tindakan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir selama 4 hari dengan jumlah frekuensi 10x intervensi didapatkan hasil responden mengalami penurunan kecemasan, ditandai dengan perubahan gejala saat dievaluasi antara lain pasien sudah tidak berdebar-debar, tidak keringat dingin, dan merasa tenang. Pasien yang akan menjalani operasi harus dalam keadaan tenang dan stabil karena jika pasien yang akan menjalani operasi yang mengalami kecemasan maka akan mempengaruhi tanda-tanda vital (TTV) antara lain tekanan darah yang tinggi, denyut jantung cepat dan frekuensi nafas cepat. Jika tekanan darah tinggi maka jantung akan memompa darah dengan cepat sehingga tidak bisa dilakukan pembedahan atau operasi. Apabila situasi tersebut terjadi bisa menyebabkan perdarahan. Saat sebelum dilakukan teknik relaksasi tampak skala kecemasan tertinggi pada pasien adalah 28 (kecemasan berat) dengan HARS. Kemudian setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi spiritual terdapat penurunan skala kecemasan terendah yaitu 6 (tidak ada kecemasan).

Sebelum melakukan terapi relaksasi spiritual terlebih dahulu melakukan bina hubungan saling percaya dengan pasien. Ketika diperdengarkan murotal/dzikir maka harmonisasi dari murotal/dzikir menggetarkan telinga yang kemudian disalurkan ke otak kanan dan kiri sehingga akan memberikan dampak kenyamanan dan perubahan perasaan menjadi tenang. Terapi murotal/dzikir juga dapat memotivasi dan memberikan dorongan semangat menghadapi problem yang sedang dihadapi dengan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Ryan & Kudo, 2015) yang berjudul "Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan" dengan hasil $p \text{ value} = 0,000 (< 0,05)$ sehingga H_0 ditolak, artinya tingkat kecemasan antara sesudah mendapatkan terapi musik dan murotal terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga pemberian terapi murotal lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien dibandingkan dengan terapi musik.

Kecemasan pada pasien yang akan dilakukan tindakan operasi berpengaruh terhadap jalannya operasi. Pasien yang akan menjalankan operasi membutuhkan ketenangan agar proses operasi berjalan lancar, hal ini bisa dilakukan dengan memberikan pendekatan

keagamaan melalui mendengarkan murotal atau dzikir. Dalam mengontrol kecemasan responden tersebut dapat diupayakan dengan melakukan terapi relaksasi spiritual dengan mendengarkan murotal/dzikir karena membuat responden adalah selalu optimis dalam menghadapi tindakan operasi sehingga responden tetap tenang dan konstruktif. (Supriani et al., 2017) Ketika dilakukan terapi relaksasi spiritual pasien tampak menikmati sehingga pasien menjadi rileks dan mengalami penurunan intensitas kecemasan. Pemberian terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal dapat mengurangi kecemasan dan mempercepat penyembuhan, karena adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat syaraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. (Wijayanti, 2011)

Mendengarkan murotal dapat memberikan perubahan psikologis kearah yang lebih positif, perubahan ini yang membantu pasien untuk merasa lebih tenang dan dapat membangkitkan rasa percaya diri serta optimisme yang paling penting selain obat atau tindakan medis sehingga menurunkan transmisi inplus kecemasan melalui relaksasi spiritual. Terapi ini juga dapat membantu mengingatkan kita bahwa semua yang terjadi pada diri kita ini sudah ada yang mengatur, jika kita di berikan berbagai cobaan yang dihadapi berarti kita mampu menghadapi cobaan tersebut karena Allah SWT tidak akan mengusi diluar batas kemampuan hamba-Nya.

SIMPULAN DAN

Kegiatan studi kasus berfokus pada bagaimana cara penerapan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/ dzikir pada pasien pre operasi fraktur. Terapi relaksasi spiritual telah dilaksanakan di RSUP Dr. Sardjito menjadi metode yang cukup efektif dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi. Penerapan terapi ini belum banyak diterapkan pada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir yaitu skala sedang hingga ringan.
- b. Tingkat kecemasan pasien setelah mendapatkan tindakan terapi relaksasi spiritual

mendengarkan murotal/dzikir yaitu skala ringan hingga tidak ada kecemasan.

- c. Responden yang mendapat terapi relaksasi spiritual menunjukkan adanya penurunan intensitas skala kecemasan. Dalam hal ini menunjukkan bahwa tindakan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/ dzikir efektif dalam menurunkan intensitas skala kecemasan pada pasien pre operasi fraktur.

Perawat mampu memotivasi keluarga pasien agar menggunakan penanganan nonfarmakologi pemberian relaksasi spiritual (mendengarkan murotal) sehingga tidak bergantung pada pemberian obat. Bagi masyarakat diharapkan bisa menerapkan relaksasi spiritual dan mampu meningkatkan pengetahuan tentang kecemasan dan seharusnya pasien menerapkan pengetahuan yang dimiliki sehingga ketika mengalami kecemasan dapat dilakukan penanganan yang tepat. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan penerapan terapi relaksasi spiritual mendengarkan murotal/dzikir ini. Meskipun penulis sudah berusaha untuk menyempurnakan karya tulis ilmiah ini, tetapi kenyataannya penulis masih memiliki banyak kekurangan yang perlu untuk diperbaiki oleh karena itu berbagai macam kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat diharapkan guna untuk evaluasi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Caesarea, S., Rsud, D., Ansari, H. M., & Banjarmasin, S. (2019). *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi*. 10(2), 882–892.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*. V(2), 277–282.
<https://doi.org/10.31294/jtk.v4i>
- Idham. (n.d.). “*Terapi Murottal* .”
- Ii, B. A. B., & Operatif, A. P. R. E. (2005). *Pre Operasi*.
- M, A. R., Suwanto, T., & Rozaq, M. A. (2017). *Efektivitas Pemberian Terapi Musik Religi Dengan Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi*. 8(2), 11–18.
- Maulidia, Z., & Muladiatin, I. (2018). *Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi*. 7(1).
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i1.161>
- Muhammad, I. (n.d.). Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). *Fakultas Kedokteran Uk Maranatha - R.S. Immanuel Bandung*, 58–70.
- Nabilah, K., Pre, P., Nabilah, M. F., & Aktifah, N. (2021). *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review: Gambaran Pengaruh Pemberian*

- Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian.* 806–812.
- Rachman, T. (2018). Terapi Relaksasi Spiritual. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Rofiqoh, A. (2017). *Tingkat Kecerdasan Spiritual Dan Tingkat Kecemasan.* 3(1).
- Ryan, P., & Kudo, R. (2015). *Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan.* 7(2).
- Sugiyono, P. D. (2016). Pre dan Post Operasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.unimus.ac.id/1708/4/12>. BAB II.pdf
- Supriani, A., Siswantoro, E., Mardiana, H. R., Rosyidah, N. N., & Abshor, M. U. (2017).
Pengaruh Bimbingan Relaksasi Spiritual. 6(2), 30–39.
- Wijayanti, R. (2011). *RS PKU Muhammadiyah Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.*