

RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN PRE LAPARATOMI KOLESISTEKTOMI: CASE REPORT

^{1,3}Retno Andini, ²Brahmono Widiharto ³Nining Indrawati*

^{1,2}Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta, Indonesia

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta, Indonesia

Email: nining@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dapat dianggap pasien sebagai suatu ancaman terhadap perannya dalam hidup, integritas tubuh, atau bahkan kehidupan itu sendiri. Kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan tehnik relaksasi, salah satunya adalah dengan relaksasi otot *progresif*, karena dapat menekan saraf-saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan). Gejala Utama: tampak tegang, sulit tidur, suara bergetar, kedua telapak tangan kaki keringat dingin, sering buang air kecil, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS): 17. Intervensi terapeutik: Terapi relaksasi otot *progresif* dengan 14 gerakan yang dilakukan selama 20 menit. *Outcome*: *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS): 11, Konsentrasi membaik, tidur dengan baik, ketegangan otot tampak menurun, berbicara jelas tidak bergetar, Tidak keringat dingin pada telapak tangan dan kaki, pengukuran tekanan darah 120/70 mmHg. Kesimpulan: Kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan tehnik relaksasi otot *progresif*.

Kata Kunci : relaksasi otot progresif; kecemasan; preoperatif

ABSTRACT

Background: Preoperative anxiety is an anticipatory response to an experience that the patient may perceive as a threat to his or her role in life, body integrity, or even life itself. Anxiety can be overcome by using relaxation techniques, one of which is progressive muscle relaxation, because it can suppress the sympathetic nerves which can reciprocally suppress the feeling of tension experienced by the individual, resulting in counter conditioning (elimination). Main Symptoms: tense appearance, difficulty sleeping, trembling voice, cold sweat on both palms and feet, frequent urination, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS): 17. Therapeutic intervention: Progressive muscle relaxation therapy with 14 movements carried out for 20 minutes. Outcome: Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS): 11, Concentration improves, sleeps well, muscle tension appears to decrease, speech is clear without shaking, No cold sweat on palms and feet, blood pressure measurement 120/70 mmHg. Conclusion: Anxiety can be overcome by using progressive muscle relaxation techniques.

Keywords: progressive muscle relaxation; anxiety; preoperative

PENDAHULUAN

Perawatan pra operasi merupakan tahap awal perawatan perioperatif. Fase pra operasi diawali dengan pasien memutuskan untuk menjalani operasi dan diakhiri dengan pengiriman baju bedah kepada pasien. Ruang lingkup kegiatan keperawatan selama ini mungkin termasuk menyelesaikan pengkajian dasar pasien dan wawancara pra operasi di klinik atau rumah (Masdiana & Phonna, 2023).

Dampak yang mungkin timbul jika kecemasan pasien tidak segera diatasi adalah pasien tidak mampu berkonsentrasi dan memahami apa yang terjadi selama tindakan, pasien menjadi tidak kooperatif, terjadi ketidakharmonisan selama tindakan, dan fisik. Rasa sakit bisa bertambah. Perubahan tekanan darah dan perdarahan pernapasan selama dan setelah operasi (Rahmadani, 2021).

Kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan teknik relaksasi, misalnya relaksasi otot secara bertahap. Kecemasan berkurang karena sistem saraf simpatik ditekan, yang pada gilirannya menekan rasa ketegangan individu, sehingga terjadi *counterconditioning* (resolusi). Relaksasi adalah teknik manajemen diri yang didasarkan pada fungsi sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik relaksasi terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi otot progresif merupakan aktivitas yang dirancang untuk mengurangi ketegangan fisik, yang nantinya berdampak pada penurunan ketegangan psikologis (Basri, Rahmatia & Oktaviani, 2022).

Studi pendahuluan di salah satu ruang perawatan di Rumah Sakit Swasta Yogyakarta selama 2 bulan terakhir yaitu pada bulan Oktober-November 2023 didapatkan ada sebanyak 40 kasus pasien yang akan melakukan tindakan operasi. Dari 40 kasus pasien yang akan mengalami Tindakan operasi didapatkan 50% diantaranya mengalami gangguan kecemasan terkait tindakan yang akan dilakukan. Perilaku diantaranya pasien sulit untuk tidur, meningkatnya tanda-tanda vital, keringat dingin dan sebagainya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain *case report* atau laporan kasus. Laporan kasus sebagai desain penelitian bertujuan untuk mengetahui

tingkat kecemasan pasien pre laparatomi kolesistektomi setelah dilakukan intervensi keperawatan relaksasi otot progresif. Subjek dalam laporan kasus ini adalah pasien dengan pre laparatomi kolesistektomi yang sudah menanda tangani *informed consent*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sama seperti metode pengkajian dalam proses keperawatan, meliputi wawancara, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dari catatan medis pasien, dan observasi. Hasil dari pelaksanaan keempat metode tersebut disajikan secara naratif untuk dapat memberikan gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien dengan pre laparatomi kolesistektomi

HASIL

Seorang perempuan berusia 42 tahun, dengan diagnosa medis Kolelitiasis. Pasien seorang wanita karir yang tinggal bersama suami dan anaknya Alasan pasien dibawa ke rumah sakit pada tanggal 15 November 2023 pukul 18:00, Pasien mengatakan sakit di perut sebelah kanan menjalar sampai dengan punggung belakang dan sampai ke leher bagian belakang sebelah kanan. Pasien mengatakan nyeri sejak 1,5 bulan yang lalu. Pasien mengatakan skala nyeri 5 sampai menangis dan tidak bisa beraktifitas secara mandiri. Selain itu pasien mengalami mual muntah dan mengalami penurunan berat badan dalam 1 bulan terakhir adalah 5 kg dalam 2 minggu terkahir sebelum opname pasien sampai tidak bisa melakukan aktifitas bekerja. Pasien melakukan pemeriksaan Kesehatan di RS Bethesda Wonosari. Pasien mendapatkan pemeriksaan diagnostic USG Abdoment, didapatkan hasil batu empedu sebesar diameter 1,6cm. Lalu pasien mendapatkan terapi pengobatan yaitu meminum obat Ursodahex 1x1 pada malam hari. Pasien sudah rutin mengkonsumsi obat yang diberikan, sudah menjaga diet rendah lemak tetapi keluhan tidak berkurang pasien. Pasien memutuskan untuk melanjutkan pengobatan di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Pasien dirujuk ke dokter bedah digestive Rumah Sakit Bethesda untuk menjalani Tindakan operasi. Hasil pengukuran tekanan darah 140/98 mmHg, Nadi = 96x/menit regular teraba kuat dinadi radialis, RR= 22x/menit, S= 36,9 °C, Saturasi oksigen = 99%.

Hasil pemeriksaan fisik fokus: terdapat nyeri tekan di abdomen kuadran kanan atas, pasien mengalami keringat dingin pada seluruh telapak tangan dan kaki, pasien mengatakan tadi malam tidak bisa tidur karena merasa khawatir akan Tindakan

yang akan dilakukan yaitu operasi laparoscopy, pasien mengatakan semakin merasa berdebar-debar dan berbicara bergetar karena semakin mendekati jam operasi merasa cemas, sering buang air kecil, dan hasil pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan skala HARS pada pukul 07:30 WIB adalah = 17.

Hasil studi dokumentasi didapatkan hasil laboratorium yang tidak normal adalah leukosit 14,83 ribu/mm³, Gula darah sesaat 141,9 mg/dl, bilirubin direct 0,54 mg/dl. Setelah dilakukan pengkajian, ditemukan diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Rencana intervensi keperawatan pada diagnosa ansietas adalah Terapi Relaksasi. Teknik relaksasi yang dipilih penulis adalah teknik relaksasi Otot *Progresif*. Intervensi keperawatan yang dilakukan penulis pada pasien tersebut yaitu terapi relaksasi otot *progresif*. Intervensi relaksasi otot *progresif* dilakukan pada tanggal 16 November 2023 pukul 09:00 selama 15-20 menit.

Evaluasi proses tindakan keperawatan setelah pemberian terapi relaksasi otot *progresif* dilakukan sebanyak 2 x yaitu. Evaluasi yang pertama dilakukan pada pukul 11.00 WIB dengan skor tingkat kecemasan 11. Evaluasi yang ke-2 dilakukan pukul 16:00 WIB dengan pengukuran tingkat kecemasan, didapatkan skor 11. Pasien mengatakan kekhawatiran akibat kondisi yang dihadapi menurun. Evaluasi hasil yang didapatkan pada pasien yaitu meliputi :dapat beristirahat tidur dengan baik, Ketegangan otot tampak menurun, berbicara jelas tidak bergetar, tidak keringat dingin pada telapak tangan dan kaki, fokus perhatian pasien meningkat, dan pengukuran tekanan darah 120/70 mmHg.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi terapi otot *progresif* pada pasien selama 20 menit didapatkan hasil tingkat kecemasan yang dialami dapat menurun. Tingkat kecemasan yang diperoleh sebelum melakukan Tindakan teknik relaksasi otot *progresif* dari hasil pengukuran skala HARS yaitu skor 17. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot *progresif* tingkat kecemasan pada pasien dilakukan pengukuran dengan skala HARS yaitu memperoleh skor 11.

Kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan tehnik relaksasi, salah satunya adalah dengan relaksasi otot progresif, karena dapat menekan saraf-saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Lestari & Yuswiyanti, 2018).

Teknik relaksasi otot *progresif* merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simple dan sistematis dalam menegakkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali (Hulu, 2020). Terapi otot *progresif* dapat bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot, menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tingkat nyeri leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, menstabilkan frekuensi jantung dan laju metaboli tubuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Ansietas atau kecemasan pada pasien dengan pre operatif laparatomi cholelithiasis dapat diatasi atau diturunkan kecemasannya dengan diberikan tehnik relaksasi otot *progresif*.

DAFTAR PUSTAKA

- Masiana, E., & Phonna, L. (2023). The effect of progresif muscle relaxation on reducing anxiety in preoperative patients in Lhokseumawe Hospital. 2 (Juli), 59-64.
- Rahmadani, S (2021). Pengaruh pendampingan layanan spiritual do'a dan tawakkal terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi *closed fracture* di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 19(2), 140.
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Hulu, F. K. (2020). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien pre operasi. *Keperawatan Bedah*, 1–7