



## **Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Ca Mamae Di RSUD dr. Soenono Provinsi Jawa Timur**

Laila Putri Zhakia <sup>1</sup>, Tri Cahyo Sepdianto <sup>1</sup>, Supono <sup>1</sup>, Marsaid <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Poltekkes Kemenkes Malang, Kota Malang, Indonesia

---

### **INFORMASI**

Korespondensi:

nsmarsaid@poltekkes-malang.ac.id

**Keywords:**

Progressive Muscle Relaxation,  
Slow Deep Breathing, Anxiety  
Level, CA Mamae

---

### **ABSTRACT**

*Objective:: Preoperative patients experience a lot of anxiety due to various factors that arise. The aim of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy and slow deep breathing on reducing the anxiety level of pre-operative patients at Dr. Soedono Hospital, East Java province.*

*Methods: The research design is Quasi experimental. The total research sample was 30 preoperative CA mammary patients. The interventions provided are Progressive Muscle Relaxation and Slow Deep Breathing. Anxiety levels were measured using a questionnaire. The analysis used is the bivariate Wilcoxon Sign Rank Test.*

*Results: The results of the study showed that the level of anxiety before CA mammary surgery patients were given progressive muscle relaxation was 9(60%) seriously anxious and before the patients were given slow deep breathing 8(53.3%) were seriously anxious. After the intervention, 2 (13.3%) patients had the criteria for Severe Anxiety and in the slow deep breathing relaxation technique group 6 (40%) had the criteria for Severe Anxiety.*

*Conclusion: There was an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing the anxiety level of preoperative CA Mamae patients with a p value. 0.001. After CA Mamae's pre-operative patient at Dr. RSUD. Soedono was given progressive muscle relaxation so his anxiety level was reduced because physical tension was reduced through muscle relaxation and induced a feeling of calm. Based on the research results, progressive muscle relaxation is recommended to reduce anxiety in preoperative CA mammary patients.*

## PENDAHULUAN

Pembedahan atau operasi dapat disebut operasi ialah kegiatan pengobatan yang memakai metode invasif yang membuka ataupun melihatkan bagian tubuh yang hendak diobati. Prosedur ini ialah contoh dari wujud terapi medis serta sering kali menjadi kondisi yang membuat tegang untuk sejumlah pasien, karena adanya peringatan pada tubuh, integritas, serta nyawa seseorang. Pembedahan menyertakan bagian kecil hingga bagian besar pada organ tubuh, serta dapat memberikan berbagai manfaat serta risiko bagi kesehatan (Zulfikar et al., 2023). Di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur pasien yang hendak dilaksanakan pembedahan banyak yang terjadi kecemasan, karena mereka kurang percaya diri akan dirinya dan merasa takut jika operasinya gagal.

Pasien sebelum operasi sering mengalami kecemasan karena berbagai faktor. Biasanya, mereka merasa sangat takut akan ruang operasi dan peralatannya, khawatir akan perubahan pada penampilan tubuh, takut mati ketika dibius, khawatir jika operasi gagal, dan cemas tentang biaya yang membludak. Kecemasan adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan, terkait dengan keadaan waspada dan khawatir tentang sesuatu yang belum pasti terjadi, yang sering kali tidak sebanding dengan penyebabnya (Alvionita et al., 2022a). Perasaan cemas ini biasanya muncul pada tahap pra-operasi saat pasien memikirkan pembedahan yang akan datang, perubahan pada penampilan serta fungsi tubuh, ketergantungan di orang lain, kehilangan kendali, peralihan pola hidup, serta kendala keuangan. Kecemasan mampu menciptakan terdapat perubahan pada fisik ataupun psikologis yang berakhir mampu menaikan kerja saraf simpatis serta mengalami peningkatan pada denyut jantung, frekuensi pada nafas, tekanan darah, keringat dingin, merasakan mulas, kendala perkemihan, serta secara umum mengurangi tingkat energi dalam pasien hingga dapat merugikan pasien tersebut. Kondisi tersebut ialah gejala yang kerap timbul pada tahapan pre operasi (Angraini Simamora et al., 2021). Di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur tidak pernah dilakukan pengukuran kecemasan jika pasien tidak mengungkapkan kecemasannya. Perawat di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur juga tidak pernah melakukan relaksasi *oto progresif* dan *slow deep breathing* untuk menurunkan kecemasan, sehingga peneliti tertarik mengambil judul ini.

Menurut (Rismawan et al., 2019) menjelaskan bahwa diketahui prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia dalam 12 bulan sebanyak 17,7 %. Prevalensi kendala pada mental emosional pada Indonesia misalnya kendala kecemasan serta depresi sebanyak 11,6% pada

usia > 15 tahun. Kecemasan merupakan situasi emosional terhadap gangguan sakit dalam kehidupan yang menguraikan kondisi khawatir, gelisah, takut serta tidak tenang. Pada tahun 2013, sekitar 6% penduduk Indonesia, ataupun sekitar 14 juta orang berumur 15 tahun ke atas, terjadi kendala mental emosional yang ditandai pada gejala depresi dan kecemasan. Angka ini memperlihatkan perbaikan dibandingkan perolehan survei Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, yang tercatat prevalensi sebanyak 11,6% (Wicaksana & Sari Dwianggimawati, 2022). Pada Amerika Serikat, lebih pada 23 juta orang, ataupun sekitar satu dari empat individu, terjadi kendala kecemasan. Kurang dari 25% dari mereka yang terjadi kendala panik membutuhkan pertolongan medis, seringkali sebab mereka enggan menyadari jika gejala fisik yang terjadi, seperti palpitas jantung, nyeri dada, serta sesak napas, diakibatkan pada kecemasan.

Kecemasan ialah kondisi tidak menyenangkan ataupun ketakutan yang tidak jelas serta intens. Kondisi tersebut merupakan respon pada kondisi yang sedang dialami seseorang. Gejalanya meliputi perubahan perilaku, bicara cepat, meremas-remas tangan, kesulitan berkonsentrasi atau memahami penjelasan, ketidakmampuan mengingat informasi yang dibagikan, gelisah, keluhan fisik, kedinginan, serta telapak tangan berkeringat. Pada derajat normal, kecemasan adalah respons sehat dan adaptif, wajar jika seseorang sedikit mencemaskan berbagai aspek kehidupannya. Kecemasan dapat bermanfaat jika mendorong individu untuk mengembangkan strategi coping, tetapi menjadi abnormal jika tingkatnya tidak sebanding dengan ancaman, karena dapat mengganggu kualitas hidup seseorang (Mumpuni Yuniarsih et al., 2021)

Dampak kecemasan terhadap tubuh dan kesehatan dapat berupa, tekanan darah dan denyut jantung yang meningkat, sakit kepala, pusing, atau kepala terasa ringan, ketegangan otot di kepala atau leher, mual atau rasa nyeri, insomnia serta kendala tidur lainnya, depresi, isolasi sosial, sakit perut, mual, diare, serta kendala pada pencernaan lainnya, ketidakpastian ekonomi, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, kenaikan risiko menyerang penyakit kronis, misalnya asma, artritis, serta sakit kepala, kenaikan berat badan, serta kondisi yang tidak sepele. Selain itu, kecemasan juga dapat mengganggu sistem pencernaan, mengurangi nafsu makan, dan memicu respons stres, yang dapat meningkatkan adrenalin dan kortisol.

Kecemasan bisa dikategorikan menjadi empat golongan: ringan, sedang, berat, serta panik. Kecemasan ringan biasanya hanya memerlukan sedikit perhatian khusus, sementara pasien dengan kecemasan sedang

mungkin merasa gugup dan merasakan sesuatu yang berbeda pada dirinya. Pada kecemasan berat, pasien biasanya merasa sangat takut dan panik. Saat cemas, terjadi respons fight or flight, di mana fight adalah respon agar menyerang yang membuat sekresi norepinefrin serta renin-angiotensin, hingga tekanan darah meningkat. Flight adalah respon untuk melaikan diri, yang meningkatkan sekresi adrenalin pada dalam darah serta mengakibatkan naiknya tekanan darah sistolik serta denyut jantung (Wicaksana & Sari Dwianggimawati, 2022).

Kecemasan terhadap pasien pra operasi mampu dicegah ataupun dikurangi menggunakan teknik relaksasi, yang memiliki tujuan meningkatkan kendali serta percaya diri sertapun dapat menurunkan tingkatan stres. Sejumlah jenis relaksasi termasuk relaksasi otot progresif serta relaksasi napas dalam. Latihan napas dalam adalah terapi nonfarmakologis yang melibatkan pernapasan dengan kontrol yang baik untuk memberikan relaksasi serta mengurangi kecemasan dan stres. Slow Deep Breathing adalah contoh bentuk asuhan keperawatan yang mana perawat mengedukasi pasien cara untuk bernapas dalam, menahan inspirasi maksimal, serta menghemuskan napas perlahan. Relaksasi sempurna bisa mengurangi ketegangan otot, kebosanan, dan kecemasan. Selain Slow Deep Breathing, relaksasi otot progresif juga dapat mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi ini meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot secara teratur hingga seluruh tubuh mengalami relaksasi. Latihan ini bertujuan untuk mengajarkan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh, sehingga seseorang bisa melakukan relaksasi secara mandiri (Alvionita et al., 2022b).

Melihat latar belakang masalah tersebut, peneliti menilai pentingnya diterapkan terapi relaksasi otot progresif agar mencegah atau menurunkan tingkat kecemasan. Teknik relaksasi otot progresif menekan saraf simpatik yang menyebabkan ketegangan, sehingga menciptakan counter conditioning dan mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi terbukti efektif untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan sebab efek yang diperoleh ialah keadaan senang dan dapat menurunkan tingkatan ketegangan yakni ketegangan psikis. Terapi relaksasi otot progresif bisa menaikan kondisi nyaman, serta relaksasi psikologis dan akan memberikan efek rileks di tubuh.

Hal lain pada dampak dari dilaksanakan latihan relaksasi otot Progresif yang dapat mengurangi kelelahan otot, tekanan darah lebih stabil, mengumpulkan kondisi positif agar mengontrol tekanan, Menjadikan tubuh lebih sehat, fokus, serta agar menurunk-

an tingkatan kecemasan (Royani et al., 2023). *Slow deep breathing relaxation* dapat menurunkan kecemasan,dengan cara melakukan relaksasi napas dalam pernapasan abdomen yang frekuensi lambat ataupun perlahan, berirama, serta dilaksanakan dengan meejamkan mata. *Slow Deep Breathing* berpengaruh pada modulasi sistem kardiovaskular yang akan me-naikan fluktiasi dari interval frekuensi pernafasan serta berpengaruh di kenaikan efektifitas baroreflex dan mampu ikut serta pada penurunan tekanan darah (Sumartini & Miranti, 2019). Latihan napas dalam yang dilaksanakan dengan konsisten dapat mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan. Latihan ini meningkatkan substansi yang merilekskan tubuh, sehingga membantu menurunkan kecemasan. Pernapasan dalam memungkinkan tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen, yang membuat jantung berdetak lebih lambat. Hal tersebut lain dengan napas dangkal yang mempercepat denyut jantung, ciri khas pernapasan pada situasi stres (Abid Failasuf Syatoto et al., 2018).

## METODE

Penelitian ini mempergunakan metode *Quasi experimental* yang berarti sampel di penelitian ini diamati terlebih dahulu sebelum diperlakukan lalu setelah diperlakukan sampel tersebut diamati lagi dengan bentuk rancangan non equivalent control group (*non randomized control group pretest and posttest*) yakni sebuah desain yang dilaksanakan dengan mambagikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum dibagikan intervensi. Lalu dibagikan intervensi, lalu dilaksanakan posttest (pengamatan akhir).

## HASIL

### Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 sebanyak 14(46,67%) berusia 36-45 tahun. Karateristik pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur yang dijadikan responden pada riset menurut lama menderita menunjukan sebanyak 10 (33,3%) pasien memiliki lama menderita selama 1,1 tahun-2 tahun. Sedangkan karateristik pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur yang dijadikan responden pada riset menurut Riwayat pembedahan menunjukkan sebanyak 17 (56,7%) pasien tidak pernah dibedah sebelumnya.

Tabel 1. Karateristik pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono berdasarkan usia, lama menderita dan Riwayat pembedahan

Karateristik responden	Keterangan	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		n	%	n	%
Usia	26–35 Tahun	0	0	1	6,67
	36–45 Tahun	8	53,33	6	40
	46–55 Tahun	3	20	4	26,67
	56–65 Tahun	2	13,33	1	6,67
Lama Menderita	> 65 Tahun	2	13,33	3	20
	1-6 bulan	3	20	2	13,33
	7-1 Tahun	7	46,67	5	33,33
	1,1 Tahun-2 Tahun	4	26,67	6	40
Riwayat Pembedahan	> 3 Tahun	1	6,67	2	13,33
	Tidak Pernah	7	23,3	10	33,3
	SC	3	10,0	2	6,7
	CA Mamae	4	13,3	0	0,0
	Biopsi	1	3,3	3	10,0

Sumber: Data Penelitian di olah, 2024

#### Analisis Bivariat

#### Tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif di RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur

Tabel 2. Tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi slow deep breathing

Kriteria	Kelompok			
	teknik relaksasi otot progresif		Teknik slow deep breathing	
	n	%	n	%
Cemas Ringan	0	0	2	13,4
Cemas Sedang	6	40	5	33,3
Cemas berat	9	60	8	53,3
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Penelitian di olah, 2024

Menurut tabel 2 diatas didapati jika sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif, sebanyak 6(40%) pasien mengalami kecemasan dengan kriteria Cemas Sedang dan sebanyak 9(60%) pasien mengalami kecemasan dengan kriteria Cemas Berat. Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui setelah dilaksanakan teknik relaksasi *slow deep breathing*, sebanyak 5 (33,4%) pasien dengan kriteria Cemas Sedang, sebanyak 2(13,3%) pasien mengalami kecemasan dengan kriteria Cemas ringan

dan sejumlah 8 (53,3%) pasien mengalami Kecemasan dengan kriteria Cemas Berat.

Tabel 3. Tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi slow deep breathing

Kriteria	Kelompok			
	teknik relaksasi otot progresif		Teknik slow deep breathing	
	n	%	n	%
Cemas Ringan	10	66,7	4	26,67
Cemas Sedang	3	20	5	33,33
Cemas berat	2	13,3	6	40,00
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Penelitian di olah, 2024

Menurut tabel 3 diatas didapati setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, sebanyak 10(66,67%) pasien dengan kriteria Cemas Ringan. Hasil sesudah dan sebelum dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif dengan pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono menunjukkan penurunan jumlah pasien yang terjadi kecemasan berat serta sedang. Setelah melaksanakan teknik relaksasi otot progresif, Tingkatan Kecemasan Pasien dengan kriteria Cemas Berat turun sebanyak 40%. Hasil riset tersebut memperlihatkan jika teknik relaksasi otot progresif mampu dipergunakan agar mengurangi tingkat kecemasan dalam pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono. Apabila dilaksanakan teknik relaksasi *slow deep breathing*, sebanyak 6 (40%) dengan kriteria Cemas Berat. Hasil riset ini menunjukkan jika teknik relaksasi *slow deep breathing* mampu dipergunakan untuk mengurangi tingkatan kecemasan dalam pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono. Perolehan riset tersebut memperlihatkan jika teknik relaksasi *slow deep breathing* berguna agar mengurangi tingkat kecemasan pasien sehingga baik digunakan untuk membuat pasien merasa lebih nyaman.

#### Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi CA Mamae sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* di RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur

Terdapat 15 orang pasien pada tabel 4 dengan hasil pengetahuan setelah terapi relaksasi otot progresif lebih rendah daripada sebelum dibagikan *relaksasi* otot progresif. Perolehan ini menunjukkan bahwa setelah pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono diberikan *relaksasi* otot progresif maka tingkat kecemasannya berkurang. Tabel 4 memperlihatkan jika *relaksasi* otot progresif efektif saat mengurangi tingkat

kecemasan pasien. Pada perolehan jika *relaksasi* otot progresif efektif saat mengurangi tingkat kecemasan pasien maka *relaksasi* otot progresif efektif disarankan untuk diberikan kepada pasien yang mengalami kecemasan sehingga tidak membuat pasien tersebut mengalami kepanikan. Tabel 4 di atas menunjukkan perbandingan tingkat kecemasan kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur sebelum serta sesudah terapi relaksasi *Slow Deep Breathing*. Perolehan menunjukkan terdapat 2 orang pasien yang menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi setelah diberikan *Slow Deep Breathing*, 1 orang tingkat kecemasannya tetap, dan 12 orang lebih rendah tingkat kecemasannya. Terdapat 12 orang pasien dengan hasil pengetahuan setelah terapi relaksasi otot progresif lebih rendah daripada sebelum dibagikan *relaksasi* otot progresif. Perolehan tersebut menunjukkan bahwa setelah pasien *pre* operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono diberikan *relaksasi Slow Deep Breathing* maka sebanyak 12 pasien tingkat kecemasannya dapat berkurang.

Tabel 4. perbandingan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif dan Slow Deep Breathing

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postets Otot Progresif - Pretes Otot Progresif	Negative Ranks	0	.00 .00
	Positive Ranks	15	8.00 120.00
	Ties	0	
	Total	15	
Postest Slow Deep Breathing - Pretest Slow Deep Breathing	Negative Ranks	2	7.50 15.00
	Positive Ranks	12	7.50 90.00
	Ties	1	
	Total	15	

Sumber: Data Penelitian di olah, 2024

Tabel 5 memberikan informasi terkait Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur. Perolehan Asymp.Sig (2-tailed) sejumlah 0,001 lebih kecil dari 0,05, maka menurut kriteria pengambilan keputusan maka  $0,001 < 0,05$  yang menunjukkan Ha diterima yaitu. "Ada Pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur." Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh terapi *Slow*

*Deep Breathing* pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur. Hasil Asymp.Sig (2-tailed) berjumlah 0,01 lebih kecil dari 0,05, maka menurut kriteria pengambilan keputusan maka  $0,01 < 0,05$  yang menunjukkan Ha diterima yakni. "Ada pengaruh terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur."

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi Slow Deep Breathing terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur

	n	Mean	Median (Min-Maks)	P
Tingkat Kecemasan Sebelum, Teknik Relaksasi Otot Progresif	15	17,7	15 (10-25)	
Tingkat Kecemasan Setelah Teriknik Relaksasi Otot Progresif	15	9,7	8 (6-21)	
Tingkat Kecemasan Sebelum, Teknik Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i>	15	17,4	17 (6-21)	.018
Tingkat Kecemasan Setelah Teriknik Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i>	15	13,8	8 (6-27)	

Sumber: Data Penelitian di olah, 2024

## PEMBAHASAN

**Tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae sebelum dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif dan slow deep breathing di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur**

Tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono sebelum dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif adalah sebanyak 6(40%) pasien mengalami kecemasan dengan kriteria Cemas Sedang dan sebanyak 9(60%) pasien mengalami kecemasan dengan kriteria Cemas Berat. Sementara itu, Tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono setelah dilaksanakan teknik relaksasi *slow deep breathing* adalah sebanyak 8 (53,3%) pasien mengalami Kecemasan dengan kriteria Cemas Berat.

Kondisi cemas pada pasien akan mempengaruhi fungsi tubuh saat akan operasi. Tingkat kecemasan yang tinggi mampu memengaruhi fungsi fisiologis tubuh, yang dilihat pada kenaikan frekuensi nadi serta perna-

pasan, perubahan tekanan darah serta suhu, relaksasi otot polos di kandung kemih serta usus, kulit yang dingin serta lembab, dilatasi pupil, serta mulut kering. Keadaan ini sering kali berbahaya bagi pasien dan bisa menyebabkan operasi dibatalkan atau ditunda. Selain itu, lama perawatan pasien bisa semakin panjang serta memunculkan kendala finansial. Oleh karena itu, perawat wajib bisa mengatasi kecemasan pada pasien secara efektif.

Jenis apapun, entah operasi besar ataupun kecil, merupakan stresor yang mampu memicu respon stres, yang kemudian diikuti oleh gejala kecemasan, ansietas, ataupun depresi. Kecemasan ialah kondisi takut yang samar-samar serta tidak terkait dengan kondisi spesifik. Saat merasa cemas, seseorang merasa tidak nyaman ataupun takut, ataupun mungkin merasa akan terjadi sesuatu yang buruk tanpa tahu penyebab pasti dari emosi mengancam tersebut. Tidak terdapat objek yang mampu diidentifikasi untuk pemicu ansietas. Faktor-faktor yang mampu mengakibatkan kecemasan pada pasien pra-operasi meliputi ketakutan akan nyeri, kematian, ketidaktahuan mengenai penyakit, deformitas, serta ancaman lain pada citra tubuh.

Sejalan dengan (Nova & Tumanggor, 2018) menyebutkan terapi relaksasi otot progresif adalah bagian pada terapi komplementer yang bertujuan agar mengurangi kecemasan serta meningkatkan kenyamanan. Misalnya, relaksasi otot sering kali digunakan dalam teknik *guided imagery*. Mekanisme terapi ini dalam menurunkan kecemasan melibatkan pengenalan terhadap tegangan otot. Apabila otot berkontraksi, rangsangan tersampaikan ke otot dengan jalur saraf afferent, menghasilkan sensasi ketegangan. Relaksasi terjadi ketika serat otot memanjang, menghilangkan sensasi ketegangan tersebut. Proses ini melibatkan identifikasi lokasi ketegangan, diikuti dengan relaksasi, serta merasakan perbedaan antara kondisi tegang serta relaks. Terapi ini mengajarkan individu agar mengendalikan otot-otot rangka, hingga tiap bagian tubuh secara sistematis dapat merasakan sensasi tegang dan relaks.

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan pada pasien pra-operasi bisa menyebabkan operasi tidak dapat dilaksanakan. Pasien yang terjadi kondisi kecemasan sebelum operasi mengalami peningkatan tekanan darah, yang jika operasi tetap dilaksanakan, mampu menyebabkan komplikasi, terutama saat menghentikan perdarahan, serta bahkan dapat mengganggu mekanisme penyembuhan pasca-operasi, (Zahroh, 2017) menyebukan agar mengatasi kecemasan, pasien dapat melakukan pernapasan dalam yang lambat. Teknik relaksasi ini memberikan berbagai manfaat, seperti

mengurangi tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, menurunkan disritmia jantung, menurunkan kebutuhan serta konsumsi oksigen, serta menurunkan ketegangan pada otot. Selain itu, teknik ini juga menurunkan laju metabolismik, meningkatkan gelombang alfa otak yang muncul saat klien sadar, tidak fokus pada sesuatu, sertapun rileks, meningkatkan rasa kebugaran, serta meningkatkan konsentrasi dan kemahiran dalam mengatasi stres. Dengan teknik pernapasan dalam yang lambat, pasien mampu mengatasi diri saat mengalami ketidaknyamanan, nyeri, serta stres fisik dan emosional.

#### **Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi CA Mamae sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur**

Tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono setelah dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif adalah sebanyak 10(66,67%) pasien dengan kriteria Cemas Ringan, sebanyak 3(20%) pasien mengalami kecemasan dengan kriteria Cemas Sedang dan sebanyak 2 (13,3%) pasien mengalami Kecemasan dengan kriteria Cemas Berat. Tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono setelah dilaksanakan teknik relaksasi *slow deep breathing* adalah sebanyak 6 (40%) dengan kriteria Cemas Berat, sebanyak 5(33,33%) pasien mengalami kecemasan dengan kriteria Cemas Sedang dan sebanyak 4 (26,67%) pasien mengalami Kecemasan dengan kriteria Cemas Berat.

Hasil riset ini menunjukkan jika teknik relaksasi *slow deep breathing* dapat dipergunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono. Perolehan dalam penelitian ini menunjukkan jika teknik relaksasi *slow deep breathing* bermanfaat agar menurunkan tingkat kecemasan pasien sehingga baik digunakan untuk membuat pasien merasa lebih nyaman.

Menurut perolehan pada penelitian, didapati jika ini memperlihatkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum serta setelah dilaksanakan tindakan Relaksasi Otot Progresif. Teknik relaksasi otot progresif dipergunakan agar mengatasi kecemasan, stres, serta ketegangan dengan cara menegangkan serta mengendurkan otot-otot, sehingga seseorang mampu membedakan sensasi ketegangan serta rileks. Dengan demikian, kontraksi otot dapat dikurangi dan rasa rileks dapat dirasakan. Perolehan penelitian ini konsisten pada penelitian yang menemukan jika pasien pra-operasi yang menjalani Relaksasi Otot Progresif mengalami penurunan tingkat kecemasan dari skala sedang men-

jadi ringan. Penelitian (syatoto, 2018) menunjukkan teknik relaksasi *deep breathing* mampu berdampak pada penurunan kecemasan. Hal ini menunjukkan relaksasi pernapasan (*deep breathing*) sudah didapati efektif pada mengurangi kendala kecemasan umum.

### **Pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur**

Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* agar mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur. Terdapat 15 orang pasien dengan hasil kriteria kecemasan setelah terapi relaksasi otot progresif lebih rendah daripada sebelum diberikan *relaksasi* otot progresif. Perolehan ini menunjukkan bahwa setelah pasien *pre* operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono diberikan *relaksasi* otot progresif maka tingkat kecemasannya berkurang. Tabel 6 menunjukkan jika *relaksasi* otot progresif efektif pada menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Hasil menunjukkan terdapat 2 orang pasien yang menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi setelah diberikan *Slow Deep Breathing*, 1 orang tingkat kecemasannya tetap, dan 12 orang lebih rendah tingkat kecemasannya. Terdapat 12 orang pasien dengan hasil pengetahuan setelah terapi relaksasi otot progresif lebih rendah daripada sebelum diberikan *relaksasi* otot progresif. Perolehan tersebut menunjukkan bahwa setelah pasien *pre* operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono diberikan *relaksasi Slow Deep Breathing* maka sebanyak 12 pasien tingkat kecemasannya dapat berkurang.

Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur. Hasil Asymp.Sig (2-tailed) sejumlah 0,001 lebih kecil dari 0,05, maka berdasarkan kriteria pengambilan keputusan maka  $0,001 < 0,05$  yang menunjukkan Ha diterima yaitu. "Ada Pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur."

Hasil penelitian yang memperlihatkan jika terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif ini efektif pada mengurangi kecemasan jika dilaksanakan dengan rutin. Ini disebabkan oleh fokus relaksasi otot progresif pada aktivitas otot tertentu, di mana otot disengajakan dan kemudian dikendurkan secara terkendali untuk mencapai rasa relaks. Perbedaan signifikan ini dapat diamati sebelum dan sesudah intervensi relaksasi otot

progresif. Jika pasien merasakan rileks, maka kecemasannya dapat berkurang.

Studi lain yang mendukung hasil ini adalah penelitian (Alvionita et al., 2022c) yang mengatakan jika terapi relaksasi otot memiliki pengaruh signifikan pada menurunkan kecemasan serta menyebabkan efek relaksasi di seluruh tubuh. Sebagai kesimpulan, pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif mempengaruhi penurunan kecemasan yang jelas terlihat dari hasil sebelum dan sesudah melakukan intervensi tersebut. Hasil Uji Wilcoxon pengaruh terapi *slow deep breathing* pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur. Perolehan Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,01 lebih kecil dari 0,05, maka menurut kriteria pengambilan keputusan maka  $0,01 < 0,05$  yang menunjukkan Ha diterima yaitu. "Ada Pengaruh terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur."

Hasil penelitian memperlihatkan jika terdapat pengaruh terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur. Hal ini dikarenakan pada umumnya orang yang sedang akan melakukan pre operasi diikuti dengan kondisi yang cemas serta jiwa yang tidak tenang. Agar proses operasi dapat dilaksanakan dengan baik maka pasien perlu tenang dan tidak mengalami kecemasan yang berakibat dalam menaikkan tekanan darah pasien. *Slow deep breathing* akan membuat pasien pre operasi lebih tenang hingga akan menimbulkan keluarnya hormon endorfin. Dengan mengendalikan perasaan dengan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* maka pasien mampu memfokuskan pikiran serta lebih pasrah pada hidup hingga mampu menenangkan pikiran serta menurunkan kecemasan.

### **KESIMPULAN**

1. Tingkat kecemasan sebelum pasien operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono diberikan teknik relaksasi otot progresif sebanyak 9(60%) pasien mengalami kecemasan Berat dan pada kelompok teknik relaksasi *slow deep breathing* jumlah pasien mengalami Kecemasan Berat sebanyak 8 (53,3%).
2. Tingkat kecemasan setelah pasien operasi CA Mamae pada RSUD dr. Soedono diberikan teknik relaksasi otot progresif sebanyak 2(13,3%) pasien berkriteria Cemas berat dan pada kelompok teknik relaksasi *slow deep breathing* 6 (40%) pasien berkriteria Cemas Berat.

3. Ada pengaruh terapi rileksasi otot progresif pada penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA mamae pada nilai p value 0,001.

## SARAN

Perawat perlu menganjurkan relaksasi otot progresif untuk contoh Latihan agar memperingan gejala-gejala kecemasan yang mudah agar dikerjakan sendiri.

Managemen mutu pelayanan di RSUD dr.Soedono Provinsi Jaea Timur sebaiknya memasukkan terapi relaksasi otot progresif untuk bagian dari strategi agar meringankan Tingkat kecemasan dalam pasien pre operasi.

Peneliti berikutnya perlu memperbaiki perolehan pada penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Abid Failasuf Syatoto, I., dan Konseling, B., & Negeri Yogyakarta, U. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas Xi The Effect Of Deep Breathing In Decreasing Academic Anxiety Class Xi Students.*
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022a). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. *Ebiomedik*, 10(1), 42–49. [Https://Doi.org/10.35790/Ebm.v10.I1.37507](https://doi.org/10.35790/Ebm.v10.I1.37507)
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022b). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. *Ebiomedik*, 10(1), 42–49. [Https://Doi.org/10.35790/Ebm.v10.I1.37507](https://doi.org/10.35790/Ebm.v10.I1.37507)
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022c). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. *Ebiomedik*, 10(1), 42–49. [Https://Doi.org/10.35790/Ebm.v10.I1.37507](https://doi.org/10.35790/Ebm.v10.I1.37507)
- Angraini Simamora, F., Masraini Daulay, N., & Murni Lubis Prodi Keperawatan Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan, S. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. In *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Health Scientific Journal* (Vol. 1, Issue 1).
- Mumpuni Yuniarsih, S., Tri Nugroho, S., & Hasanah, N. (2021). Kajian Kecemasan Dan Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 9).
- Nova, R. R., & Tumanggor, R. D. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Rsup Haji Adam Malik, Medan. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (Tm)*, 1(1), 59–66. [Https://Doi.org/10.32734/Tm.v1i1.33](https://doi.org/10.32734/Tm.v1i1.33)
- Rismawan, W., Muhammad Rizal, F., Kurnia, A., & Diiii Keperawatan Stikes Bth Tasikmalaya Jl Cilolohan Nomor, P. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Dr.soekardjo Kota Tasikmalaya. In *Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan* (Vol. 19).
- Royani, E., Siska, F., Program, S., Diii, K., Stikes, M., Adiguna, P., Komplek, K. P., & Blok, J. (2023). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia* (Vol. 13, Issue 26).
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung Lombok Tengah* (Vol. 1, Issue 1). April. [Http://Jkt.poltekkes-Mataram.ac.id/Index.php/Home/Index](http://Jkt.poltekkes-Mataram.ac.id/Index.php/Home/Index)
- Syatoto. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas Xi The Effect Of Deep Breathing In Decreasing Academic Anxiety Class Xi Students.*
- Wicaksana, D., & Sari Dwianggimawati, M. (2022). Tingkat Kecemasan Dengan Hemodinamik Pada Pasien Pre Anestesi Dengan Tindakan Spinal Anestesi Di Rs Baptis Batu. *Dwi Wicaksana*, 7(1), 41–52. [Https://Doi.org/10.30994/Jgrph.v7i1.371](https://doi.org/10.30994/Jgrph.v7i1.371)
- Zahroh, R. D. (2017). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea (Effect Of Slow Deep Breathing To Decrease Rate Leather Patients Pre Operations Sectio Caesarea ). In *Jurnal Ners Len Tera* (Vol. 5, Issue 2).
- Zulfikar, Sumarni, T., & Kurniawan, W. K. (2023). Viva Medika Hubungan Lama Operasi Dengan Kejadian Shivering Pada Pasien Pasca Spinal Anestesi Di Rsud Meuredu. *Kesehatan, Kebidanan, Dan Keperawatan*, 139–144. [Https://Doi.org/10.35960/Vm.v16i2.919](https://doi.org/10.35960/Vm.v16i2.919)