



## Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo

Harismayanti<sup>1</sup>, Indrianitami Lihu<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
indrianilihu1311@gmail.com  
harismayantiumgo@gmail.ac.id

### ABSTRACT

*Background: The identification of anxiety experienced by patients before a cesarean section operation. Anxiety felt by patients is associated with feelings of fear of foreign procedures to be undergone, injections, postoperative wound pain, becoming dependent on others and even the threat of death due to surgical procedures and anesthesia, including the emergence of disability or death. The impact of preoperative anxiety is associated with increased postoperative pain, the need for analgesics, increased length of hospital stay and is also associated with the incidence of postpartum depression. This study aims to analyze the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing anxiety levels in patients pre-operation of caesarean section in sitti khadijah maternity hospital gorontalo city.*

*Methods: This article used a quasi experiment with a two-group approach, a control group and an intervention group. The design used was a pre-post test design. Data collection techniques were carried out by interviews and questionnaires. The population in this study amounted to 30 people with total sampling divided into two groups, the control group and the intervention group by determining the inclusion and exclusion criteria.*

*Results: The results of the study obtained the standard deviation value or data distribution before 0.593 and after 0.640. Based on the results of the statistical test using the Wilcoxon test, a significant value or PValue value of 0.000 was obtained, which means  $0.000 < 0.05$ , so it can be concluded that Ha is accepted.*

*Conclusion: There is an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing anxiety levels in pre-operative caesarean section patients at the Sitti Khadijah Hospital in Gorontalo City with a significant value or PValue of  $0.000 < 0.05$ .*

**Keywords:**

Influence, Muscle Relaxation, Anxiety, Preoperative Patients, Sectio Caesarea

## PENDAHULUAN

Proses persalinan dapat berjalan secara spontan atau dilakukan dengan *Sectio Cesarea* (SC). SC sebagai salah satu tindakan operasi yang sudah sangat sering dilakukan di dunia. SC dapat diartikan sebagai kelahiran janin yang dilahirkan melalui insisi pada dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus (histerotomi). Tindakan yang dilakukan untuk mencegah kematian janin dan ibu karena adanya suatu komplikasi yang akan terjadi kemudian bila persalinan dilakukan secara pervaginam adalah tindakan operasi *sectio caesarea*.

*World Health Organization* (WHO), rata-rata *sectio caesarea* 5-15% per 1000 kelahiran didunia, angka kejadian dirumah sakit pemerintah rata-rata 11%, sementara dirumah sakit swasta bisa lebih dari 30%. Permintaan *Sectio caesarea* disejumlah negara berkembang melonjak pesat setiap tahunnya. Menurut WHO angka ini akan meningkat lebih lanjut menjadi 28,5% pada tahun 2030 (WHO, 2021).

Secara umum, angka kelahiran sesar di Indonesia pada rumah sakit pemerintah, rata-rata 20-25% dari total kelahiran dan 30-80% dari total kelahiran pada Rumah Sakit swasta. Sumatera Selatan rata-rata kelahiran sesar 9,4% (Sylvia, 2023). Di Provinsi Gorontalo, angka kejadian seksio sesaria pada tahun 2015 terdapat 35% dan meningkat menjadi 38% pada tahun 2021 (Dikes Provinsi, 2021).

Persalinan dengan operasi *sectio caesarea* memiliki resiko lima kali lebih besar terjadi komplikasi dibandingkan dengan persalinan normal. Ancaman terbesar bagi ibu yang menjalani *sectio sesarea* adalah anestesi, sepsis berat dan serangan tromboembolik. Meskipun teknik pembedahan dan anestesi semakin berkembang, masih banyak ibu yang menderita komplikasi dan mengalami peningkatan mortalitas dan morbiditas saat atau setelah *sectio sesarea*. Komplikasi lain yang dapat terjadi setelah operasi *seksio sesarea* adalah infeksi, yang disebut sebagai morbiditas pasca operasi. Bahkan untuk kasus karena infeksi mempunyai angka 80 kali lebih tinggi dibandingkan dengan persalinan pervaginam.

Tindakan operasi merupakan ancaman aktual maupun potensial yang dapat menimbulkan stress psikologis maupun fisiologis pada pasien dan merupakan pengalaman yang sulit hampir bagi semua pasien. Saat menghadapi operasi pasien akan mengalami berbagai macam stresor yang menyebabkan timbulnya kecemasan dan rasa takut, bahkan rentang waktu tunggu dapat menimbulkan kecemasan pada ibu. Kecemasan akan mengakibatkan beberapa perubahan fisik dan psikologis sehingga dapat mengaktifkan syaraf

otonom simpatis yang mengakibatkan meningkatnya denyut jantung, tensi darah dan pernafasan yang secara umum akan mengurangi tingkat energi pada pasien yang akan berdampak pada pelaksanaan operasi dan proses penyembuhan pada *post operasi* (Fatmawati, 2021).

Kecemasan yang dirasakan pasien dikaitkan dengan perasaan takut terhadap prosedur asing yang akan dijalani, penyuntikan, nyeri luka post operasi, menjadi bergantung pada orang lain bahkan ancaman kematian akibat prosedur pembedahan dan tindakan pembiusan, termasuk timbulnya kecacatan atau kematian. Dampak dari terjadinya kecemasan pra operasi dikaitkan dengan peningkatan rasa sakit pasca operasi, kebutuhan analgesik, peningkatan masa rawat inap di rumah sakit dan dikaitkan juga dengan kejadian depresi post partum (Rahmawati, 2017).

Teknik relaksasi progresif adalah teknik merelaksasikan otot dalam pada bagian tertentu atau seluruhnya melalui teknik program terapi ketegangan otot, teknik relaksasi otot dalam merupakan merupakan teknik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti. Adapun tujuan dari relaksasi progresif adalah membantu pasien menurunkan nyeri tanpa farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot ketegangan, menurunkan stress pada individu, relaksasi dalam dapat mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress (Ariani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Trisetyaningsih (2016) dengan judul pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten. Tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten sebelum perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas sedang (50%). Tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten sesudah perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas ringan sebanyak 9 orang (45%). Hasil uji paired sample t-test diperoleh ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten.

Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti telah tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan quasy experiment

dengan dengan pendekatan two grup kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Rancangan yang di gunakan pre-post test design. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan kuesioner. Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 orang dengan pengambilan sampel secara total sampling di bagi menjadi dua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi, jumlah usia responden yang terbanyak yaitu 26-30 tahun sebanyak 7 responden (46,7%) sedangkan jumlah usia yang sedikit yaitu 31-35 tahun sebanyak 3 responden (20,0%). Pendidikan responden yang terbanyak yaitu pendidikan SMP sebanyak 7 orang (46,7%) sedangkan jumlah pendidikan yang sedikit yaitu pendidikan SMA sebanyak 2 orang (13,3%). Paritas yang terbanyak yaitu multipara sebanyak 9 orang (60,0%) sedangkan paritas yang sedikit yaitu primipara sebanyak 6 orang (40,0%). Pekerjaan responden yang terbanyak yaitu IRT sebanyak 8 orang (53,3%) sedangkan pekerjaan yang paling sedikit yaitu berdagang sebanyak 1 orang (6,7%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
<b>Usia</b>				
20-25 Tahun	5	33.3	5	33.3
26-30 Tahun	7	46.7	6	40.0
31-35 Tahun	3	20.0	4	26.7
<b>Pendidikan</b>				
SD	3	20.0	3	20.0
SMP	7	46.7	6	40.0
SMA	2	13.3	3	20.0
Sarjana	3	20.0	3	20.0
<b>Paritas</b>				
Primipara	6	40.0	5	33.3
Multipara	9	60.0	10	66.7
<b>Pekerjaan</b>				
IRT	8	53.3	10	66.7
PNS	3	20.0	3	20.0
Swasta	3	20.0	2	13.3
Berdagang	1	6.7	0	0
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok kontrol, jumlah usia responden yang terbanyak yaitu 26-30 tahun sebanyak 6 responden (40,0%) sedangkan jumlah usia yang sedikit yaitu 31-35 tahun sebanyak 4 responden (26,7%). Pendidikan responden yang terbanyak yaitu pendidikan SMP sebanyak 6 orang (46,6%). Paritas yang terbanyak yaitu multipara sebanyak 10 orang (66,7%) sedangkan paritas yang sedikit yaitu primipara sebanyak 5 orang (33,3%). Pekerjaan responden yang terbanyak yaitu IRT sebanyak 10 orang (66,7%) sedangkan pekerjaan yang paling sedikit yaitu swasta sebanyak 2 orang (13,3%).

### Analisa Univariat

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif terbanyak yaitu kecemasan berat sebanyak 10 orang (66,7%) dan yang terendah yaitu kecemasan sangat berat sebanyak 2 orang (13,3%). Sedangkan tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif terbanyak yaitu kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60,0%) dan yang terendah yaitu kecemasan berat sebanyak 2 orang (13,3%).

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sebelum pada kelompok kontrol terbanyak yaitu kecemasan berat sebanyak 11 orang (73,3%) dan yang terendah yaitu kecemasan sedang sebanyak 4 orang (26,7%). Sedangkan tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sesudah pada kelompok kontrol terbanyak yaitu kecemasan berat sebanyak 12 orang (80,0%) dan yang terendah yaitu sedang sebanyak 3 orang (20,0%).

### Analisa Bivariat

Sebelum peneliti melakukan uji analisis bivariat terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas data guna memastikan uji yang layak digunakan pada analisis data, hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4 di bawah.

Berdasarkan tabel 4 Apabila hasil uji normalitas data ditemukan data normal dapat menggunakan statistik parametrik yaitu uji statistik *paired sampel t-test* yang mempunyai persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal tetapi jika data ditemukan tidak normal dapat menggunakan statistik non-parametrik uji yang digunakan yaitu *wilcoxon* yang merupakan uji yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok non berpasangan untuk menentukan apakah

perbedaan antara dua kelompok signifikan atau hanya kebetulan saja. Berdasarkan hasil uji normalitas, maka uji analisis bivariat yang digunakan yaitu *wilcoxon*.

Hasil uji statistik tabel 5 diketahui bahwa nilai N merupakan jumlah subjek atau sampel yaitu 15 responden yang akan melakukan operasi *sectio caesarea* dan mengalami kecemasan, nilai mean atau rata-rata sebelum yaitu 2,93 dan sesudah 1,87, nilai standar deviasi atau sebaran data sebelum 0,593 dan sesudah 0,640. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan atau nilai PValue yaitu 0,000 yang berarti  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo.

**Tabel 5. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea**

Kecemasan	N	Mean	SD	P-Value
Pretest	15	2.93	0.594	0,000
Posttest	15	1.87	0.640	

Sumber: Data Primer

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### Tingkat Kecemasan Pasien Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Intervensi

Tingkat kecemasan ibu yang akan melakukan *sectio caesarea* dinilai dengan menggunakan kuisioner HARS, sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif terbanyak yaitu kecemasan berat sebanyak 10 orang diketahui bahwa ibu memilih sering pada perasaan ansietas seperti merasa firasat buruk dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur, tidak nyenyak. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa berkangnya kesenangan pada hobi. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot. Pada gejala somatik (sensorik) ibu merasa penglihatan kabur, muka terlihat pucat. Pada gejala kardiovaskuler ibu merasa lesu/lemas seperti mau pingsan dan nyeri di dada. Pada gejala respiratori sering menarik napas. Pada gejala gastrointestinal ibu merasa mengalami gangguan pencernaan, rasa penuh atau kembung, mual, muntah dan sukar buang air besar (konstipasi). Pada gejala urogenital ibu sering buang air kecil dan menjadi dingin. Pada gejala otonom ibu merasa mulut kering, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala. Pada tingkah laku pada wawancara yaitu tidak tenang, gelisah, muka tegang dan merah, napas pendek dan cepat.

yaitu tidak tenang, gelisah, napas pendek dan cepat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 3 orang ibu mengalami kecemasan sedang, diketahui bahwa ibu memilih sering pada perasaan ansietas seperti merasa firasat buruk dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang, mudah menangis, gelisah. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada orang asing, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, mengalami mimpi buruk. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa berkangnya kesenangan pada hobi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil. Pada gejala somatik (sensorik) ibu merasa penglihatan kabur, muka terlihat pucat, merasa lemah. Pada gejala kardiovaskuler ibu merasa detak jantung menghilang (berhenti sekejap), perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan dan nyeri di dada. Pada tingkah laku pada wawancara yaitu tidak tenang, gelisah, napas pendek dan cepat.

Sedangkan 2 orang ibu mengalami kecemasan sangat berat diketahui bahwa ibu memilih sering pada perasaan ansietas seperti merasa firasat buruk dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang, mudah menangis, gelisah. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada orang asing, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, mengalami mimpi buruk. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa berkangnya kesenangan pada hobi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil. Pada gejala somatik (sensorik) ibu merasa penglihatan kabur, muka terlihat pucat, merasa lemah. Pada gejala kardiovaskuler ibu merasa detak jantung menghilang (berhenti sekejap), perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan dan nyeri di dada. Pada gejala respiratori sering menarik napas. Pada gejala gastrointestinal ibu merasa mengalami gangguan pencernaan, rasa penuh atau kembung, mual, muntah dan sukar buang air besar (konstipasi). Pada gejala urogenital ibu sering buang air kecil dan menjadi dingin. Pada gejala otonom ibu merasa mulut kering, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala. Pada tingkah laku pada wawancara yaitu tidak tenang, gelisah, muka tegang dan merah, napas pendek dan cepat.

Tingkat kecemasan kecemasan pasien *sectio caesarea* sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu kecemasan sedang sebanyak 9 orang, setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif ibu masih mengalami kecemasan disebabkan oleh kontraksi uterus yang semakin meningkat sedangkan waktu untuk melakukan operasi sc dirasa semakin mendekat kedua hal ini membuat ibu merasa gelisah. Adapun gejala kecemasan yang dialami oleh ibu yaitu pada perasaan ansietas seperti merasa firasat buruk dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang, mudah menangis, gelisa. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada orang asing, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, mengalami mimpi buruk. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa berkurangnya kesenangan pada hobi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil. Pada tingkah laku pada wawancara yaitu tidak tenang, gelisa, napas pendek dan cepat.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 2 orang ibu mengalami kecemasan berat dimana ibu merasa cemas dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur, tidak nyenyak. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa berkurangnya kesenangan pada hobi. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot. Pada gejala somatik (sensorik) ibu merasa penglihatan kabur, muka terlihat pucat. Pada gejala kardiovaskuler ibu merasa lesu/ lemas seperti mau pingsan dan nyeri di dada. Pada gejala respiratori sering menarik napas. Pada gejala gastrointestinal ibu merasa mengalami gangguan pencernaan. Pada gejala urogenital ibu sering buang air kecil dan menjadi dingin. Pada gejala otonom ibu merasa mulut kering, mudah berkeringat. Pada tingkah laku pada wawancara yaitu tidak tenang, gelisa, napas pendek dan cepat.

Sedangkan 4 orang ibu mengalami kecemasan ringan diketahui bahwa ibu merasa takut apabila terjadi kendala saat melakukan operasi selain itu ibu merasa cemas dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang, mudah menangis, gelisa. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada orang asing, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur,

terbangun malam hari, tidak nyenyak, mengalami mimpi buruk. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa berkurangnya kesenangan pada hobi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.

Setelah peneliti melakukan observasi terkait dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien *sectio caesarea*, kemudian peneliti memberikan diberikan terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan SOP yang digunakan, langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti dalam memberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif yaitu menjelaskan pada pasien tentang terapi relaksasi otot progresif, tujuan pemberian serta mengatur posisi nyaman bagi ibu, pemberian terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak 15 langkah, ibu melakukannya dengan posisi duduk, pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif rata-rata dilakukan selama 5 menit, sebelum ibu dilakukan operasi *sectio caesarea*.

Kecemasan yang dialami oleh ibu pada awal persalinan dapat mempengaruhi kemampuan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Ibu yang mengalami peningkatan kecemasan akan menurunkan tingkat kemampuannya untuk berkoping dengan nyeri. Selain itu ibu juga berkemungkinan mengalami deselerasi detak jantung janin (DJJ) dalam persalinan, kala II berlangsung lambat atau kemungkinan persalinan *secesio caesarea* dan juga lebih membutuhkan bantuan resusitasi neonatus untuk bayinya pada saat lahir (Lestari, 2015).

Hasil penelitian sikap dokter- perawat terhadap kolaborasi interprofesi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rapih didapatkan nilai  $p = 0,752$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan secara statistik tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

Penelitian yang dilakukan oleh Trisetyaningsih (2017) dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum perlakuan relaksasi otot progresif terbanyak adalah kategori cemas berat sebanyak 10 orang (50%), cemas sedang sebanyak 5 orang (25%), cemas ringan sebanyak 5 orang (25%) sedangkan bahwa tingkat kecemasan sesudah perlakuan relaksasi otot progresif terbanyak adalah kategori cemas ringan sebanyak 9 orang (45%), cemas sedang sebanyak 8 orang (40%) dan tidak mengalami cemas sebanyak 3 orang (15%).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif

berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*, setelah ibu selesai melakukan relaksasi tubuh akan menjadi relaks, sehingga dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik dan didalam sistem saraf pusat dan saraf otonom.

### **Tingkat Kecemasan Pasien Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sebelum pada kelompok kontrol yaitu kecemasan berat sebanyak 11 orang, diketahui bahwa ibu merasa firasat buruk dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur, tidak nyenyak. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa kurangnya kesenangan pada hobi. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot. Pada gejala somatik (sensorik) ibu merasa penglihatan kabur, muka terlihat pucat. Pada gejala kardiovaskuler ibu merasa lesu/lemas seperti mau pingsan dan nyeri di dada. Pada gejala respiratori sering menarik napas. Pada gejala gastrointestinal ibu merasa mengalami gangguan pencernaan. Pada gejala urogenital ibu sering buang air kecil dan menjadi dingin. Pada gejala otonom ibu merasa mulut kering, mudah berkeringat. Pada tingkah laku pada wawancara yaitu tidak tenang, gelisa, napas pendek dan cepat.

Sedangkan ibu yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 orang, diketahui bahwa ibu memilih sering pada perasaan ansietas seperti merasa firasat buruk dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang, mudah menangis, gelisa. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada orang asing, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, mengalami mimpi buruk. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa kurangnya kesenangan pada hobi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil. Pada gejala somatik (sensorik) ibu merasa penglihatan kabur, muka terlihat pucat, merasa lemah. Pada gejala kardiovaskuler ibu merasa detak jantung menghilang (berhenti sekejap), perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan dan nyeri di dada. Pada tingkah laku pada wawancara yaitu tidak tenang, gelisa, napas pendek dan cepat.

Sedangkan tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sesudah pada kelompok kontrol yaitu kecemasan berat

sebanyak 12 orang, diketahui bahwa ibu merasa cemas dan mudah tersinggung. Pada ketegangan ibu merasa tegang, tidak bisa istirahat tenang. Pada ketakutan ibu merasa takut pada gelap, pada binatang besar. Pada gangguan tidur ibu merasa sukar untuk tidur, tidak nyenyak. Pada gangguan kecerdasan ibu merasa sulit untuk konsentrasi, sering lupa. Pada perasaan depresi ibu merasa kurangnya kesenangan pada hobi. Pada gejala somatik (otot) ibu merasakan sakit dan nyeri di otot-otot. Pada gejala somatik (sensorik) ibu merasa penglihatan kabur, muka terlihat pucat. Pada gejala kardiovaskuler ibu merasa lesu/lemas seperti mau pingsan dan nyeri di dada. Pada gejala respiratori sering menarik napas. Pada gejala gastrointestinal ibu merasa mengalami gangguan pencernaan. Pada gejala urogenital ibu sering buang air kecil dan menjadi dingin. Pada gejala otonom ibu merasa mulut kering, mudah berkeringat. Pada tingkah laku pada wawancara yaitu tidak tenang, gelisa, napas pendek dan cepat.

Kecemasan yang dialami oleh ibu pada awal persalinan dapat mempengaruhi kemampuan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Ibu yang mengalami peningkatan kecemasan akan menurunkan tingkat kemampuannya untuk berkoping dengan nyeri. Selain itu ibu juga berkemungkinan mengalami deselerasi detak jantung janin (DJJ) dalam persalinan, kala II berlangsung lambat atau kemungkinan persalinan *secesio caesarea* dan juga lebih membutuhkan bantuan resusitasi neonatus untuk bayinya pada saat lahir (Lestari, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Sidabukke (2020) dengan judul penelitian yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin di rumah sakit Restu Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin berdasarkan nyeri mayoritas nyeri sedang sebanyak 38 orang, pengetahuan mayoritas kurang sebanyak 32 orang, dukungan suami mayoritas tidak ada sebanyak 37 orang, kecemasan mayoritas sedang sebanyak 35 orang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu sebagian besar tingkat kecemasan berat, kecemasan pada ibu hamil yang akan melakukan operasi *secesio caesarea* apabila tidak ditangani dapat menimbulkan masalah seperti peningkatan tekanan darah, sebelum menimbulkan dampak yang tidak baik untuk ibu kecemasan yang dialami harus segera diatas baik dengan tindakan farmakologi yaitu penggunaan obat cemas atau non-farmakologi seperti terapi dan relaksasi.

### **Analisa Bivariat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat

kecemasan pasien *sectio caesarea* sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu kecemasan berat sebanyak 10 orang, kecemasan sedang sebanyak 3 orang dan yang kecemasan sangat berat sebanyak 2 orang. Terlihat perbedaan tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi yaitu tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu kecemasan sedang sebanyak 9 orang, kecemasan ringan sebanyak 4 orang dan kecemasan berat sebanyak 2 orang.

Tindakan operasi merupakan ancaman aktual maupun potensial yang dapat menimbulkan stress psikologis maupun fisiologis pada pasien dan merupakan pengalaman yang sulit hampir bagi semua pasien. Saat menghadapi operasi pasien akan mengalami berbagai macam stresor yang menyebabkan timbulnya kecemasan dan rasa takut, bahkan rentang waktu tunggupun dapat menimbulkan kecemasan pada ibu. Kecemasan akan mengakibatkan beberapa perubahan fisik dan psikologis sehingga dapat mengaktifkan syaraf otonom simpatis yang mengakibatkan meningkatnya denyut jantung, tensi darah dan pernafasan yang secara umum akan mengurangi tingkat energi pada pasien yang akan berdampak pada pelaksanaan operasi dan proses penyembuhan pada post operasi (Fatmawati, 2021).

Kecemasan yang dirasakan pasien dikaitkan dengan perasaan takut terhadap prosedur asing yang akan dijalani, penyuntikan, nyeri luka post operasi, menjadi bergantung pada orang lain bahkan ancaman kematian akibat prosedur pembedahan dan tindakan pembiusan, termasuk timbulnya kecacatan atau kematian. Dampak dari terjadinya kecemasan pra operasi dikaitkan dengan peningkatan rasa sakit pasca operasi, kebutuhan analgesik, peningkatan masa rawat inap di rumah sakit dan dikaitkan juga dengan kejadian depresi post partum (Rahmawati, 2017).

Teknik relaksasi progresif adalah teknik merelaksasikan otot dalam pada bagian tertentu atau seluruhnya melalui teknik program terapi ketegangan otot, teknik relaksasi otot dalam merupakan merupakan teknik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti. Adapun tujuan dari relaksasi progresif adalah membantu pasien menurunkan nyeri tanpa farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot ketegangan, menurunkan stress pada individu, relaksasi dalam dapat mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress (Ariani, 2020).

Mekanisme kerja dari relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada sistem kerja saraf simpatik dan parasimpatik. Ketika otot-otot sudah direlakskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang selesai melakukan relaksasi dapat membantu tubuh menjadi relaks, sehingga dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik dan didalam sistem saraf pusat dan saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan yang dikehendaki contohnya gerakan tangan, kaki, leher, dan jari. Sedangkan sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis contohnya fungsi digesti dan kardiovaskuler. Sistem saraf otonom ini terdiri atas subsistem yaitu saraf simpatik dan parasimpatik yang kerjanya saling berlawanan. Pada saraf simpatik yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu meningkatkan denyut jantung, pernafasan serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran darah pusat. Sedangkan saraf parasimpatik bekerja memperlambat denyut jantung dan pernafasan, serta melebarkan pembuluh darah (Ariani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) dengan judul pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan ibu pre operasi *sectio* secara di ruang bersalin. Hasil uji mengidentifikasi adanya pengaruh yang bermakna dari pemberian terapi PMR terhadap penurunan kecemasan pada ibu pre operasi SC dengan nilai  $p=0,000 (<0,05)$ . Kecemasan akan menyebabkan tubuh bereaksi yang merangsang pikiran sehingga menyebabkan ketegangan fisiologis yang salah satunya ditandai dengan ketegangan otot. Relaksasi otot akan menurunkan ketegangan fisiologis yang pada akhirnya akan menurunkan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Trisetyaningsih (2017) dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten sebelum perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas sedang (50%). Tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten sesudah perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas ringan sebanyak 9 orang (45%). Hasil uji paired sample t-test diperoleh  $p$ -value 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti menyimpulkan bahwa relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi progresif terdiri dari penegangan serta pengeduran bebagai kelompok otot di seluruh tubuh dalam sekuen yang teratur untuk

mengatasi keluhan yang berhubungan dengan stres seperti kecemasan, asma, tukak lambung, hipertensi dan insomnia atau gangguan tidur. Relaksasi progresif sangat cocok dilakukan pada ibu hamil karena tidak memiliki efek yang neutatif pada kehamilan ibu serta cara menerapkan teknik ini sangat mudah untuk ibu hamil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo dari hasil penelitian penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu kecemasan berat sebanyak 10 orang, kecemasan sedang sebanyak 3 orang dan kecemasan sangat berat sebanyak 2 orang.
2. Tingkat kecemasan pasien *sectio caesarea* sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu kecemasan sedang sebanyak 9 orang, kecemasan ringan sebanyak 4 orang dan kecemasan berat sebanyak 2 orang.
3. Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo dengan nilai signifikan atau nilai PValue  $0,000 < 0,05$ .

## SARAN

Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo khususnya disiplin ilmu keperawatan maternitas.

Bagi RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *sectio caesarea* sehingga petugas kesehatan seperti bidan atau perawat dapat memberikan terapi ini pada pasien.

Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta sebagai pengalaman dalam menganalisis terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *sectio caesarea*. Dan dapat menjadi bahan referensi atau bahan pembanding untuk penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alini. (2017). Relaksasi Progresif terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi BPH (*Benigna Prostat Hyperplasia*). *Jurnal Kesehatan*, 8(2).
- Ambarwati. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* Vol. 4 No. 1.
- Ariani. (2020) Efektivitas Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Rsu Sembiring. *Jurnal Kebidanan Kestra* (JKK), e-ISSN 2655-0822 Vol. 2 No.2.
- Aspiani. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Laparatomii. *Jurnal Keperawatan GSH*, 4(2).
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2021). Prevalensi Persalinan SC di Provinsi Gorontalo. Gorontalo.
- Esta. (2017). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Persalinan *Sectio Caesarea* di RSUD Rantauprapat. Skripsi.
- Fatmawati. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi. *Holistic Nursing Care Approach*, Vol 1 No 1.
- Handayani dan Rahmayanti. (2018). Perbedaan Pengaruh Terapi Psikoreligius dengan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, (Vol 8, No 2).
- Lestari. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Diruangan Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Maternitas*. Vol. 3.
- Maulana. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Desa Sindangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Ciranjang Kabupaten Cianjur. Skripsi.
- Melanie. (2023). Hubungan Mobilisasi Dini dengan Penyembuhan Luka Post Operasi *Sectio Caesarea* di Charitas Hospital Klepu. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*. Vol. 6 No.1.
- Mita. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi *Sectio Caesarea* Dengan Anestesi Spinal Di Rumah Sakit Umum Daerah Wamena. Skripsi.
- Periyadi. (2023). Penurunan Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesaria* Pasca Intervensi *Biologic Nurturing Baby Led Feeding*. Medisains. 83. doi.
- Purwanti. (2017). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Wbp Menjelang Bebas Di Lp Wanita Kelas Iia Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.

**Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pasien Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Intervensi**

Kelompok intervensi	Tingkat kecemasan										Total	
	Ringen		Sedang		Berat		S.Berat					
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Pretest	0	0	3	20.0	10	66.7	2	13.3	15	100		
Posttest	4	26.7	9	60.0	2	13.3	0	0	15	100		

Sumber: Data Primer

**Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Kontrol**

Kelompok kontrol	Tingkat kecemasan										Total	
	Ringen		Sedang		Berat		S.Berat					
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Pretest	0	0	4	26.7	11	73.3	0	0	15	100		
Posttest	0	0	3	20.0	12	80.0	0	0	15	100		

Sumber: Data Primer

**Tabel 4. Uji Normalitas Data**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Pretest intervensi	.345	15	.000	.763	15	.001
Posttest intervensi	.316	15	.000	.790	15	.003

Sumber: Data Primer

Purwanto. (2018). Determinan Infeksi Luka Operasi Pascabeda Sesar', Kesmas: National Public Health Journal, 8(5), p. 235.

Rahmawati. (2017). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Secarea Di Ruang Bersalin. NurseLine Journal Vol. 2 No. 2.

Rahayu. (2017). Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia. Jurnal Kebidanan. Vol 8, No 2.

Rangkuti. (2023). Hubungan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea Dengan Proses Penyembuhan Luka Operasi Di RSUD Pandan. Jurnal Education and development. Vol.11 No.1.

Saputro. (2017). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 01–08.

Sidabukke. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Restu Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 6 No. 1

Telaumbanua. (2020). Gambaran Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Gunungsitoli. Skripsi.

Theodorin Agnes Karang. (2017). Efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Trisetyaningsih. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan*. Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

WHO. (2021). *Sectio Caesarea among Country*, WHO. Available at: who.int.com.

Widyastuti. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Dismenorea Pada Pasien Remaja Di Klinik Rama Husada Sragen. Skripsi.