

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi

Mei Nopitasari¹ Mariyati²

¹Mahasiswa Prodi pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

Email: meinopitasari922@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pre Operasi merupakan tahap awal ketika pasien memutuskan untuk dilakukan tindakan pembedahan diakhiri ketika pasien dipindahkan ke meja operasi. Pasien yang akan menjalankan tindakan pembedahan pasti merasakan kecemasan sehingga dilakukan intervensi *progressive muscle relaxation*. Kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul ketika pasien menghadapi sebuah persepsi adanya bahaya secara nyata ataupun belum tentu adanya. *Progressive muscle relaxation* adalah sebuah teknik relaksasi dengan merilekskan otot yang mengalami ketegangan akibat pasien mengalami cemas.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh penerapan *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan model asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian, identifikasi diagnosa keperawatan, menyusun intervensi, melakukan implementasi *progressive muscle relaxation* sebanyak 1x pertemuan dengan durasi 15-20menit dan mengevaluasi tingkat kecemasan pasien. Jumlah sampel dalam penelitian 4 sampel. Kuesioner untuk mengukur kecemasan kuesioner APPAIS.

Hasil : Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi *progressive muscle relaxation* 2 pasien mengalami kecemasan berat dengan skor 23 dan 21 dan 2 pasien mengalami kecemasan sedang dengan skor 17 dan 16. Setelah dilakukan intervensi 2 pasien mengalami penurunan kecemasan menjadi cemas sedang dengan skor 18 dan 16, 2 pasien mengalami penurunan kecemasan menjadi cemas ringan dengan skor yang sama yaitu 12. Rata-rata penurunan skor dari 4 pasien setelah dilakukan intervensi yaitu 4.75.

Kesimpulan : Ada pengaruh dalam penerapan *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.

Kata Kunci : Kecemasan, Pre Operasi, *Progesive Muscle Relaxation*

Daftar Pustaka : 74 (2018-2024)

Application of Progressive Muscle Relaxation to Preoperative Patient Anxiety

Mei Nopitasari¹ Mariyati²

¹*Student, Professional Nursing Education Program,
Widya Husada University, Semarang*

²*Lecturer, Professional Nursing Education Program,
Widya Husada University, Semarang*

Email: meinopitasari922@gmail.com

ABSTRACT

Background: Preoperative care is the initial stage when a patient decides to undergo surgery and ends when the patient is transferred to the operating table. Patients undergoing surgery inevitably experience anxiety, which is why progressive muscle relaxation intervention is performed. Anxiety is an emotional reaction that arises when a patient faces a perceived danger, whether real or not. Progressive muscle relaxation is a relaxation technique that relaxes muscles that are tense due to anxiety.

Purpose of the Study: To determine the effect of progressive muscle relaxation on preoperative patient anxiety.

Research Methods: This study used a nursing care model approach consisting of assessment, identification of nursing diagnoses, development of interventions, implementation of progressive muscle relaxation in one session lasting 15-20 minutes, and evaluation of patient anxiety levels. The sample size was 4. The APPAIS questionnaire was used to measure anxiety.

Results: Before the progressive muscle relaxation intervention, 2 patients experienced severe anxiety with scores of 23 and 21, and 2 patients experienced moderate anxiety with scores of 17 and 16. After the intervention, 2 patients experienced a decrease in anxiety to moderate anxiety with scores of 18 and 16, and 2 patients experienced a decrease in anxiety to mild anxiety with the same score of 12. The average score reduction for the 4 patients after the intervention was 4.75.

Conclusion: There is an effect of the application of progressive muscle relaxation on preoperative patient anxiety.

Keywords: Anxiety, Preoperative, Progressive Muscle Relaxation

Bibliography: 74 (2018-2024)