KARYA ILMIAH AKHIR NERS

CASE REPORT PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI INSTALASI BEDAH SENTRAL RSUD SLEMAN

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners

Disusun Oleh:

Desy Ayu Ramadhani, S.Kep

(PN231004)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA

YOGYAKARTA 2024

LEMBAR PERSETUJUAN

***CASE REPORT* PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI INSTALASI BEDAH SENTRAL RSUD SLEMAN**

Diajukan Oleh :

Desy Ayu Ramadhani, S.Kep

PN.23.10.04

Telah Diperiksa dan Disetujui Pada Tanggal.....

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep ( )

Pembimbing I

Tria Prasetya Hadi, S.Kep., Ns., M.Kep ( )

Pembimbing II

Agustina Sari Tyas Irawati, S.Tr.Kep.Ns ( )

Karya Ilmiah Akhir ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners

Yogyakarta, ...

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA PRODI ILMU KEPERAWATAN & NERS

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan laporan hasil KIAN ini dengan judul **"***Case Report* Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Sleman"**.** Laporan hasil KIAN ini disusun dalam rangka menyelesaikkan tugas akhir untuk memperoleh gelar profesi ners pada Program Studi Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Dalam proses penyelesaian proposal ini banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terimaksih kepada:

1. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes, selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta.
3. Tria Prasetya Hadi, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing satu yang memberikan bimbingan, dan arahan kepada saya selama penyusunan laporan hasil KIAN.
4. Agustina Sari Tyas Irawati, S.Tr.Kep.,Ns selaku pembimbing dua yang memberikan bimbingan dan dukungan kepada saya selama penyusunan laporan hasil KIAN.
5. Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku penguji yang sudah memberikan bimbingan dan saran kepada saya sehingga laporan hasil KIAN ini dapat terselesaikan.
6. Kedua orang tua saya, kakak saya dan teman dekat saya yang selalu mendukung saya sehingga laporan hasil KIAN ini dapat terselesaikan.

Saya berharap usulan laporan hasil KIAN ini dapat memberikan banyak manfaat, baik bagi diri sendiri maupun orang lain yang membacanya. Penulis menyadari bahwa usulan laporan hasil KIAN ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, penulis berharap saran dan kritikan yang dapat membangun sebagai bahan evaluasi di masa yang akan datang.

Yogyakarta, Juli 2024

Desy Ayu Ramadhani

DAFTAR ISI

Karya Ilmiah Akhir Ners i

Halaman Persetujuan ii

Kata Pengantar iii

Daftar Isi v

Daftar Diagram……vii

Daftar Tabel……viii

Daftar Lampiran……ix

Intisari x

Abstract xi

A. Pendahuluan 1

B. Desain Penelitian 4

C. Diagram Alur Penelitian 7

D. Deskripsi Laporan Kasus 8

E. Pembahasan 15

F. Keterbatasan 19

G. Kesimpulan 19

H. Saran 19

Daftar Pustaka 20

Lampiran 21

DAFTAR DIAGRAM

Gambar 1 Diagram Alur Penelitian..... 7

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Nn.Y pada tanggal 22 Agustus 2024 ...10
Tabel 2 Pemeriksaan Laboratorium Tn.G pada tanggal 25 Agustus 2024 13
Tabel 3 Skor Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol pada Pasien Pre Operasi....14
Tabel 4 Skor Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi pada Pasien Pre Operasi……...14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden.....22
Lampiran 2 Informed Consent 23
Lampiran 3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian Kegiatan Pelaksanaan Penerapan Kasus Tahun 2024 24
Lampiran 4 Lembar Kuesioner.....25
Lampiran 5 Lembar SOP Relaksasi Otot Progresif.....27

CASE REPORT PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI INSTALASI BEDAH SENTRAL RSUD SLEMAN

Desy Ayu Ramadhani[1], Tria Prasetya Hadi[2], Agustina Sari Tyas Irawati[3]

INTISARI

PENDAHULUAN: Keperawatan pra operasi merupakan langkah awal keperawatan perioperatif, yang dimulai ketika pilihan diambil untuk melakukan intervensi bedah. Fase pra operasi dimulai saat pasien memutuskan untuk menjalani operasi dan berakhir saat pasien dibawa ke meja operasi. Pembedahan dapat membahayakan integritas seseorang dan dapat menyebabkan respons stres fisiologis dan psikologis.

TUJUAN: Mengetahui bagaimana pengaruh relaksasi otot secara bertahap terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Instalasi Bedah Pusat RSUD Sleman.

METODE: Penelitian ini menggunakan desain laporan kasus, yaitu laporan naratif yang dibuat untuk menjelaskan pengalaman dan asosiasi medis pasien guna meningkatkan pengetahuan, pendidikan, dan keterampilan medis. Tujuan dari laporan kasus ini adalah untuk menguji dampak relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi. Studi kasus adalah metode penerapan yang digunakan dalam kasus ini. Dua responden yang merupakan pasien pra operasi dan memiliki kecemasan sedang hingga berat dijadikan sampel dalam studi kasus ini. Mengurangi kecemasan pada pasien yang cemas menjelang operasi menjadi tujuan penerapan kasus ini.

HASIL: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan dampak terhadap tingkat kecemasan pasien pra operasi di ruang rawat RSUD Sleman.

KESIMPULAN: Penelitian ini menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien pra operasi di Instalasi Bedah Sentral RSUD Sleman.

KATA KUNCI: Pre Operatif, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif

CASE REPORT OF THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON ANXIETY IN PRE-OPERATION PATIENTS IN THE CENTRAL SURGICAL INSTALLATION OF SLEMAN REGIONAL HOSPITAL

Desy Ayu Ramadhani[1], Tria Prasetya Hadi[2], Agustina Sari Tyas Irawati[3]

ABSTRACT

INTRODUCTION: *Preoperative nursing is the initial step of perioperative nursing, which begins when the choice is made to perform surgical intervention. The preoperative phase begins when the patient decides to undergo surgery and ends when the patient is taken to the operating table. Surgery can compromise a person's integrity and can cause physiological and psychological stress responses.*

OBJECTIVE: *To find out how gradual muscle relaxation affects the anxiety level of pre-operative patients at the Central Surgical Installation of Sleman Regional Hospital.*

METHOD: *This research uses a case report design, namely a narrative report created to explain the patient's medical experiences and associations in order to increase medical knowledge, education and skills. The aim of this case report is to examine the impact of progressive muscle relaxation on patient anxiety levels before surgery. Case studies are the application method used in this case. Two respondents who were preoperative patients and had moderate to severe anxiety were used as samples in this case study. Reducing anxiety in patients who are anxious before surgery is the aim of implementing this case.*

RESULTS: *The results of this study indicate that progressive muscle relaxation therapy can have an impact on the preoperative anxiety level of patients in the Sleman Regional Hospital ward.*

CONCLUSION: *This study concluded that progressive muscle relaxation had an effect on anxiety levels in preoperative patients at the Central Surgical Installation of Sleman Regional Hospital.*

KEYWORDS: *Preoperative, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation*

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Menurut Taher (2018), keperawatan pra operasi merupakan langkah awal keperawatan perioperatif, yang dimulai ketika pilihan diambil untuk melakukan intervensi bedah. Fase pra operasi dimulai saat pasien memutuskan untuk menjalani operasi dan berakhir saat pasien dibawa ke meja operasi. Pembedahan dapat membahayakan integritas seseorang dan dapat menyebabkan respons stres fisiologis dan psikologis. Mayoritas individu takut dan cemas dengan operasi bedah. Basri (2020) menemukan bahwa 99% pasien pra operasi menyatakan kecemasan. Kecemasan sebelum operasi dapat mengganggu proses pembedahan dengan meningkatkan detak jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah, serta menunda prosedur.

Prevalensi umum kecemasan pra operasi adalah 89%, 55%, dan 76,7%, menurut data tingkat kecemasan pra operasi dari penelitian yang dilakukan di Kanada, Arab Saudi, dan Sri Lanka. Demikian pula, 45,3% peserta penelitian di Australia melaporkan mengalami kecemasan sebelum operasi secara keseluruhan. Sebaliknya, 80% pasien pra operasi di Indonesia melaporkan merasa cemas (Rihiantoro, 2019).

Kecemasan menurut Hardiyanti (2020) merupakan emosi yang berkembang ketika seseorang merasa kesehatannya dalam bahaya. Hal ini juga mempunyai pengaruh psikologis yang signifikan. Kecemasan yang berlebihan sebelum operasi dapat mengakibatkan reaksi patofisiologis, seperti takikardia, hipertensi, aritmia, dan nyeri luar biasa yang dapat berlangsung hingga fase pemulihan (Pardede, 2020).

Secara alami, berbagai orang mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi sebelum operasi; beberapa orang menderita ringan, sedang, berat, atau bahkan panik. Kecemasan terkadang tidak terkendali pada orang-orang tertentu sehingga menimbulkan perselisihan dalam tubuh. Hal ini dapat menyebabkan keterlambatan operasi jika terjadi sebelum operasi (Partiquin, 2017). Oleh karena itu, untuk menjamin hasil suatu operasi, perawat memainkan peran penting di ruang operasi dengan membantu pasien mengurangi rasa cemas sebelum operasi.

Pasien yang dijadwalkan menjalani operasi biasanya akan merasa cemas menjelang prosedur. ketakutan, kekhawatiran mental, firasat atau pikiran akan keputusasaan, ketakutan bahwa anestesi akan gagal, dan ketakutan bahwa operasi

akan gagal adalah beberapa kecemasan yang dialami pasien pra operasi. Sejumlah hal, termasuk pendidikan, dukungan keluarga, jenis operasi, komunikasi, dan pendekatan perawat dalam mengajarkan pencegahan kecemasan pada pasien pra operasi, mungkin berkontribusi terhadap kecemasan pada pasien pra operasi.

Kecemasan dikaitkan dengan serangkaian prosedur baru yang dihadapi pasien, serta risiko terhadap keselamatan mereka dari prosedur anestesi dan pembedahan (Oktarini & Prima, 2021).

Teknik relaksasi otot progresif, pengobatan, pendekatan dukungan, dan psikoterapi adalah beberapa perawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Dua metode utama yang digunakan dalam psikoterapi untuk mengatasi kecemasan adalah biofeedback dan relaksasi. Pendekatan relaksasi yang digunakan untuk meredakan kecemasan pada pasien pra operasi adalah teknik relaksasi otot progresif. Seseorang mungkin mengurangi gejala kecemasan umum dengan melakukan latihan ini setiap hari. Ketegangan otot seringkali dikaitkan dengan kecemasan (Rahmawati & Suryani, 2020).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah metode relaksasi yang bergantian antara mengontraksikan dan melepaskan kelompok otot utama tubuh untuk meredakan ketegangan dan stres. Sebagai reaksi terhadap rasa sakit dan kecemasan, pasien mungkin mengalami pelepasan ketegangan. Pasalnya, terapi PMR dapat memicu pelepasan hormon endorfin dan mengaktifkan sinyal saraf sehingga menyebabkan relaksasi otot dan peningkatan aliran darah ke otak. Menurut Khairunnisa dan Fajriani (2021) relaksasi berpotensi meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan relaksasi otot.

Terapi Relaksasi Otot Progresif terbukti dalam penelitian Yanti Susanti (2023) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi tumor tulang rahang atas dari tingkat sedang (3) hingga ringan (2). Hal ini menunjukkan bagaimana pasien pra operasi dengan masalah kecemasan dapat dibantu dengan terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan penelitian Erna & Liza pada tahun 2023 adalah untuk mengetahui bagaimana relaksasi otot progresif mempengaruhi tingkat kecemasan pasien pra operasi. Hasil observasi tiga orang responden di RS Lhokseumawe menunjukkan bahwa dua orang responden mempunyai tingkat kecemasan antara sedang dan ringan, sedangkan satu orang responden mempunyai tingkat kecemasan antara berat dan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah

relaksasi otot progresif berbeda. Dibandingkan dengan tidak memberikan relaksasi otot progresif, dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif lebih berhasil menurunkan skor kecemasan. Melihat uraian di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian pada judul *Case Report* Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Instalasi Bedah Sentral RSUD Sleman.

2. Tujuan
   a. Tujuan Umum

      Untuk mengetahui bagaimana pengaruh relaksasi otot secara bertahap terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Instalasi Bedah Pusat RSUD Sleman.

   b. Tujuan Khusus
      1) Menentukan tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan itervensi relaksasi otot progresif
      2) Menentukan tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif
      3) Mengurangi tingkat kecemasan pasien pre operasi
3. Manfaat Penelitian
   a. Manfaat Teoritis

      Berkenaan dengan pengaruh pengobatan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber, sumber informasi, dan sumber ilmu pengetahuan bagi para sarjana di masa depan.

   b. Manfaat Praktis
      1) Bagi Rumah Sakit

         Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan nasihat dan informasi kepada rumah sakit tentang pentingnya dampak relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre-operasi.

      2) Bagi pasien

         Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi lebih banyak kepada pasien tentang terapi relaksasi otot progresif dan membantu mereka mengurangi rasa cemas.

B. DESAIN PENELITIAN

1. Metode

   Penelitian ini menggunakan desain laporan kasus, yaitu laporan naratif yang dibuat untuk menjelaskan pengalaman dan asosiasi medis pasien guna meningkatkan pengetahuan, pendidikan, dan keterampilan medis. Tujuan dari laporan kasus ini adalah untuk menguji dampak relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi. Studi kasus adalah metode penerapan yang digunakan dalam kasus ini. Dua responden yang merupakan pasien pra operasi dan memiliki kecemasan sedang hingga berat dijadikan sampel dalam studi kasus ini. Mengurangi kecemasan pada pasien yang cemas menjelang operasi menjadi tujuan penerapan kasus ini. Berikut tahapan terapi relaksasi otot progresif:

   a. Memperkenalkan diri, tujuan dan intervensi yang dilakukan pada pasien
   b. Memberikan *Informed Consent* kepada pasien
   c. Mengkaji pasien pre operasi
   d. Mengukur TTV sebelum diberikan intervensi
   e. Memberikan kuesioner APAIS kepada pasien
   f. Memberikan terapi relaksasi otot progresif selama 10 menit
   g. Mengkaji perasaan pasien setelah diberikan terapi setelah itu pasien diberikan kuesioner APAIS.

2. Fokus Studi Kasus

   a. Kriteria inklusi pada laporan kasus ini adalah pasien pre operasi yang mengalami kecemasan sedang dan berat pada usia dewasa
   b. Sedangkan kriteria eksklusi dalam laporan ini adalah pasien yang mengalami kecemasan panik dan pasien tidak kooperatif .
   c. Pasien yang tidak bersedia menjadi responden.

3. Instrumen Penelitian

Kuesioner *Amsterdam Preoperative and Information Scale* (APAIS) berfungsi sebagai instrumen pengumpulan data untuk menilai kecemasan praoperasi. Faktor-faktor yang secara khusus berkontribusi terhadap kecemasan disebutkan dalam kuesioner ini: prosedur pembedahan dan prosedur anestesi. Enam pertanyaan singkat membentuk kuesioner ini: dua pertanyaan masing-masing mengenai prosedur anestesi dan bedah, empat pertanyaan (1, 2, 4, dan 5) untuk mengukur tingkat kecemasan pasien, dan dua pertanyaan (3, 6) untuk menentukan kebutuhan. data yang relevan (Firdaus, 2014). Ada lima kemungkinan jawaban: tidak sama sekali, skor = 1, tidak terlalu banyak, skor = 2, sedikit, skor = 3, agak, skor = 4, sangat banyak, skor = 5. Kecemasan dikategorikan sebagai berikut: 1-6 untuk tidak cemas, 7–12 untuk kecemasan ringan, 13–18 untuk kecemasan sedang, 19–24 untuk kecemasan berat, dan 25–30 untuk sangat cemas/panik.

Instrumen yang valid menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data (mengukur) adalah valid. Valid artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang dirancang untuk diukur. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang menghasilkan data yang sama ketika mengukur objek yang sama berkali-kali (Sugiyono, 2014).

Firdaus (2014) memvalidasi kuesioner APAIS yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga menghilangkan kebutuhan pengujian validitas dan reliabilitas tambahan. Uji validitas kuesioner APAIS versi bahasa Indonesia menghasilkan skor 1,0. Hasil uji reliabilitasnya positif, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,825 untuk komponen kecemasan (soal 1, 2, 4, dan 5), dan 0,863 untuk komponen informasi (soal 3.6).

4. Variabel Penelitian

Variabel bebas (Variabel Independen) merupakan faktor yang mempengaruhi atau faktor bahaya yang memunculkan variabel ketergantungan (Notoatmodjo, 2018). Variable bebas dalam laporan kasus ini adalah relaksasi otot progresif.

Variabel terikat (Variabel Dependen) variabel yang terkena dampak atau merupakan hasil, karena adanya faktor bebas (Notoatmodjo, 2018). Variable terikat dalam laporan kasus ini adalah kecemasan.

5. Teknik Pengumpulan Data

   Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pendekatan kepada responden dan memilih pasien yang kooperatif untuk penelitian ini sebelum mengisi kuesioner, yang merupakan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Peneliti juga melihat data subjektif dan objektif yang diisi responden.

   Peneliti mengumpulkan data sendiri, terlebih dahulu menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan pasien untuk dijadikan subjek atau responden penelitian. Peneliti juga memberikan instruksi kepada pasien tentang cara mengisi kuesioner, yang kemudian diminta untuk dilakukan oleh pasien.

6. Lokasi dan Waktu Penelitian

   a. Penelitian ini dilaksanakan di ruang penerimaan Instalasi Bedah Sentral RSUD Sleman

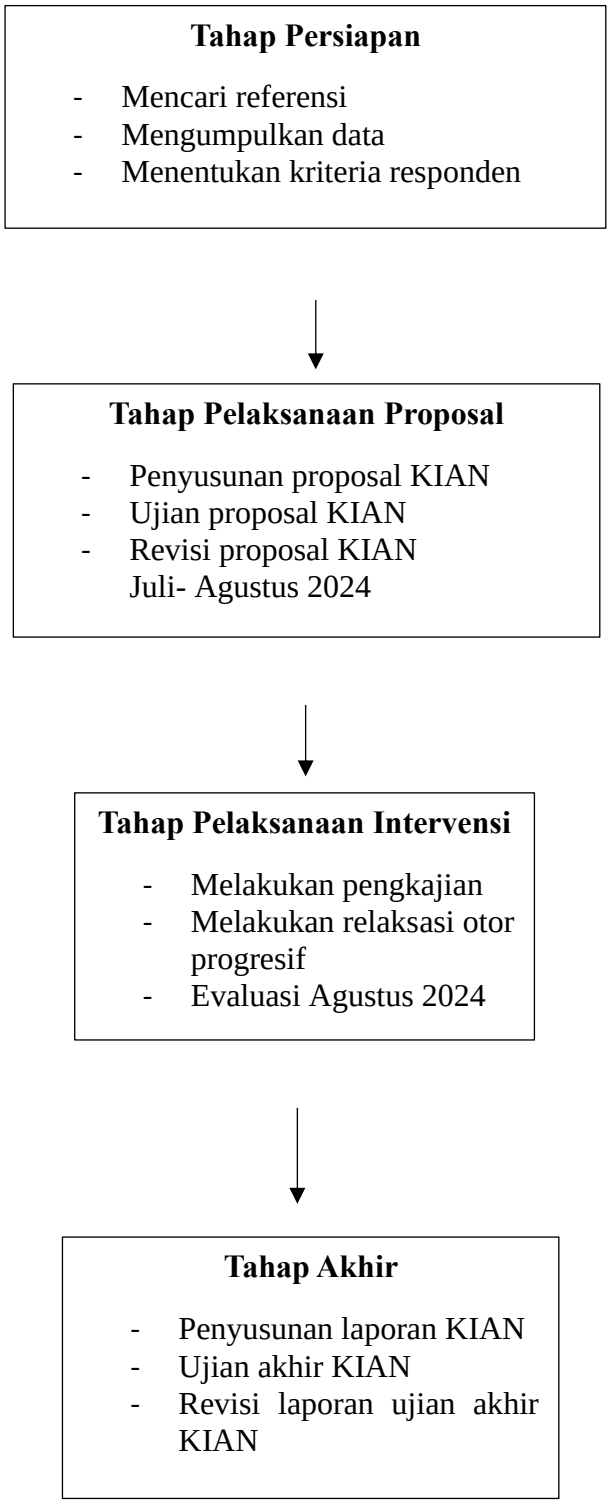
   b. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2024

7. Etika Penelitian

   Karena kasus ini melibatkan interaksi langsung dengan pasien, maka peneliti harus mengedepankan aspek etika penelitian, salah satunya adalah melindungi privasi dan kerahasiaan subjek (*respect for privacy andconfidentiality*), yang mengakui bahwa masyarakat mempunyai hak atas privasi dan kerahasiaan ketika berpartisipasi dalam penelitian. Informasi responden merupakan salah satu dari sekian banyak informasi yang harus dijaga kerahasiaannya oleh peneliti (Hardani, 2020).

C. ALUR PENELITIAN

Gambar 1 Diagram Alur Penelitian



D. DESKRIPSI LAPORAN KASUS

Case report ini menerapkan terapi relaksasi otot progresif digunakan dalam studi kasus ini untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Sleman pada tahun 2024. Intervensi dilakukan di ruang penerimaan pasien Instalasi Bedah Pusat RSUD Sleman pada tanggal 22 – 26 Agustus. 2024. Total responden sebanyak empat orang, dua orang pada kelompok kontrol dan dua orang pada kelompok intervensi pra operasi yang mendapatkan terapi relaksasi otot progresif.

Deskripsi kelompok kontrol

1. Paien pertama kelompok kontrol

   Nama : Ny.D

   Umur : 34 Tahun

   Jenis Kelamin : Perempuan

   Dx Medis : Union Fraktur Distal Humeri

   Tindakan : Remove Implant

   Pengalaman OP : SC (3 kali)

   Hasil akual yang didapatkan:

   Menurut Ny. D, ia agak cemas untuk belajar sebanyak mungkin tentang anestesi, agak takut dengan anestesi, agak terus-menerus memikirkan tentang anestesi, dan agak penasaran dengan apa saja yang bisa dipelajari tentang pembedahan. Mereka kemudian diberi istirahat sepuluh menit sebelum kembali mengukur tekanan darah dan mencatat observasinya menggunakan kuesioner APAIS. Hasil pengukuran tekanan darah pasien sebesar 130/85 mmHg dan hasil kuesioner APAIS yang menunjukkan skor total 24 menunjukkan bahwa pasien masih sangat cemas. Pasien juga melaporkan merasa sedikit takut terhadap anestesi, banyak memikirkan tentang anestesi, dan ingin mengetahui sebanyak mungkin tentang anestesi. Terakhir, pasien mengungkapkan rasa takutnya untuk menjalani operasi, sering memikirkan prosedurnya, dan ingin mengetahui sebanyak mungkin tentangnya.

2. Pasien kedua kelompok kontrol

   Nama : Ny.D

   Umur : 35 Tahun

   Jenis Kelamin : Perempuan

Dx Medis : CKD

Tindakan : Repair HD Cath

Pengalaman OP : SC (1 kali)

Hasil aktual yang di dapatkan:

Pasien Ny.D di ruang terima pre operasi dijelaskan . Temuan kuesioner adalah 17, dan pembacaan tekanan darah adalah 140/90 mmHg. Fakta bahwa pasien menyatakan bahwa ia tidak terlalu takut terhadap anestesi, bahwa ia sedikit cemas terhadap anestesi, bahwa ia sedikit penasaran untuk mempelajari sebanyak mungkin tentang anestesi, dan bahwa ia sedikit takut terhadap pembedahan, serta bahwa ia sedikit khawatir tentang operasi, menjadi buktinya. Mereka kemudian diberi istirahat sepuluh menit sebelum kembali mengukur tekanan darah dan mencatat observasinya menggunakan kuesioner APAIS.

Diketahui pasien tetap merasa cemas, dibuktikan dengan hasil pengukuran tekanan darah pasien 178/118 mmHg dan hasil kuisioner APAIS dengan total skor 17. Hal ini dibuktikan dengan pasien mengatakan tidak terlalu takut dengan anestesi. , sedikit terus-menerus memikirkan tentang anestesi, sedikit ingin tahu sebanyak-banyaknya tentang anestesi., sedikit takut dengan operasi, sedikit terus-menerus memikirkan tentang operasi.

a. Deskripsi Pasien Kelompok Intervensi

1. Deskripsi pasien kelompok intervensi pertama

a) Identitas Pasien Pertama

Nama : Nn.Y

Umur : 26 Tahun

Agama : Islam

Pendidikan : S1

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Seturan

Tanggal masuk RS : 22 Agustus 2024

Tanggal Pengkajian : 23 Agustus 2024

Status Perkawinan : Belum Kawin

Suku : Jawa

No RM : 472XXX

Sumber Informasi : Pasien dan RM

Dx Medis : Hemoroid Interna Grade IV

Tindakan : Pro Hemoroidectomy

b) Riwayat kasus dan hasil pengkajian

1) Keluhan utama

Pasien mengeluh pada bagian anus terasa sakit.

2) Riwayat penyakit sekarang

Pasien mengatakan sakit pada bagian anus terdapat benjolan, ambien lebih dari seminggu.

3) Riwayat penyakit dahulu

Pasien mengatakan dahulu pernah memiliki riwayat penyakit ISPA, pernah operasi hidung sebelumnya.

4) Riwayat penyakit keluarga

Pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit keluarga.

5) Hasil pemeriksaan tanda- tanda vital

a) Kesadaran Composmentis

b) GCS 15

c) TTV

TD : 130/80 mmHg

N : 87 x/mnt

Spo2 : 100%

RR : 20 x/mnt

6) Hasil pemeriksaan laboratorium

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Laboratorium Nn.Y pada tanggal 22 Agustus 2024

Jenis Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan
HOMEOSTASIS		
PT	*15.9	9-15
Elektrolit		
Klorida (CI)	*107.3	98-107

7) Rencana intervensi pasien pertama

Rencana intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi otot progresi sebelum dilakukan operasi di ruang terima pasien untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum operasi.

8) Hasil intervensi yang diharapkan pasien pertama

Hasil yang diharapkan pada saat pemberian intervensi sebelum pasien operasi yaitu kecemasan pasien dapat berkurang.

9) Hasil aktual yang didapatkan

Setelah intervensi dilaksanakan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa pasien Nn.Y di ruang terima pasien yang pada awalnya mengalami cemas sedang berubah menjadi cemas ringan. Hal ini dibuktikan dengan tekanan darah awal sebelum intervensi 130/80 mmHg menjadi 100/80 mmHg setelah dilakukan intervensi. Skor pasien 18 pada kuesioner APAIS sebelum intervensi menunjukkan bahwa ia tidak terlalu takut dengan anestesi, tidak terlalu terus-menerus memikirkan tentang anestesi, agak ingin tahu sebanyak mungkin tentang anestesi, agak takut dengan pembedahan, sangat terus-menerus memikirkan tentang pembedahan, dan sangat ingin belajar sebanyak mungkin tentang operasi tersebut.

Setelah dilakukan intervensi, pasien mendapat skor 12 yang menunjukkan bahwa ia tidak terlalu takut terhadap anestesi, tidak terlalu memikirkan anestesi secara terus-menerus, tidak terlalu ingin tahu sebanyak mungkin tentang anestesi, tidak terlalu takut dengan pembedahan, tidak terlalu terus-menerus berpikir. tentang operasi, dan tidak terlalu penasaran dengan operasinya.

2. Deskripsi pasien kelompok intervensi kedua

a. Identitas pasien kedua

Nama	: Tn.G
Umur	: 43 Tahun
Agama	: Islam
Pendidikan	: SLTP
Pekerjaan	: Montir

Alamat	: Sleman
Tanggal masuk RS	: 25 Agustus 2024
Tanggal pengkajian	: 26 Agustus 2024
Status Perkawinan	: Kawin
Suku	: Jawa
No RM	: 083XXX
Sumber Informasi	: Pasien dan RM
Dx Medis	: Fraktur Patella Dextra
Tindakan	: ORIF

b. Riwayat kasus dan hasil pengkajian

1) Keluhan utama

Pasien mengeluh lutut pada kaki kanan sakit karena jatuh

2) Riwayat penyakit sekarang

Pasien mengatakan sakit pada bagian lutut kaki kanan sejak kemarin siang karena jatuh.

3) Riwayat penyakit dahulu

Pasien mengatakan tidak mempunyai riwayat penyakit dahulu.

4) Riwayat penyakit keluarga

Pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit keluarga.

5) Hasil pemeriksaan tanda- tanda vital

a) Kesadaran Composmentis

b) GCS 15

c) TTV

TD	: 155/90 mmHg
N	: 85 x/mnt
Spo2	: 99%
RR	: 20 x/mnt

6) Hasil pemeriksaan laboratorium

Tabel Hasil

Tabel 2 Pemeriksaan Laboratorium Tn.G pada tanggal 25 Agustus 2024

Jenis Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan
HEMATOLOGI		
Hematologi Rutin		
Hemoglobin	*13.7	14-18
Hematokrit	*41	42-52
Lekosit	*18.0	4.5-11.0
Eritrosit	*4.59	4.7-6.1
Hitung Jenis Lekosit		
Monosit	*2.7	4-8
Eosinofil	*0.5	1-6
Lomfosit	*12.8	22-40
Neutrofil	*83.7	40-70
HEMOSTASIS		
PT	*15.3	9-15
APTT	*20.9	22-35

7) Rencana intervensi pasien kedua

Rencana intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi otot progresi sebelum dilakukan operasi di ruang terima pasien untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum operasi.

8) Hasil intervensi yang diharapkan pasien kedua

Hasil yang diharapkan pada saat pemberian intervensi sebelum pasien operasi yaitu kecemasan pasien dapat berkurang.

9) Hasil aktual yang didapatkan

Setelah penerapan terapi relaksasi otot progresif, pasien yang diidentifikasi sebagai Mr. G di ruang penerima, menunjukkan perubahan tingkat kecemasan dari parah menjadi sedang. Hal ini ditunjukkan

dengan pengukuran awal tekanan darah, yaitu 155/90 mmHg sebelum intervensi dan 125/85 mmHg setelah intervensi. Pasien, yang mendapat skor 22 pada kuesioner APAIS yang digunakan untuk wawancara sebelum intervensi, membenarkan hasil tersebut dengan menyatakan bahwa dia agak takut dengan pembedahan, agak terus-menerus memikirkan tentang pembedahan, dan sangat ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembedahan. . Ia juga sangat takut dengan anestesi dan tidak terlalu penasaran untuk belajar sebanyak mungkin tentang anestesi. Setelah dilakukan intervensi, pasien melaporkan bahwa ia tidak terlalu takut dengan anestesi, tidak terlalu memikirkan anestesi secara terus-menerus, tidak terlalu penasaran untuk mengetahui sebanyak mungkin tentang anestesi, tidak terlalu takut dengan pembedahan, bahwa dia terus-menerus memikirkan tentang operasi, dan dia sangat ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi tersebut. Tanggapan ini menghasilkan skor 18.

3. Hasil Implementasi

Tabel 3 Skor Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol pada Pasien Pre Operasi

Kasus	Pre Test	Post Test	Penurunan Skor
Pasien 1 (Ny.D)	24	24	0
Pasien 2 (Ny.D)	17	17	0

Tabel 4 Skor Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi pada Pasien Pre Operasi

Kasus	Pre Test	Post Test	Penurunan Skor
Pasien 1 (NnY)	18	12	6
Pasien 2 (Tn.G)	22	18	4

Berdasarkan hasil penelitian pasien kelompok kontrol dan kelompok intervensi

pre operasi yang dilakukan relaksasi otot progresif selama 10 menit di ruang penerimaan Instalasi Bedah Sentral RSUD Sleman terdapat perbedaan tingkat kecemasan. Pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan dibuktikan dengan hasil pengukuran APAIS pada pasien 1 kelompok kontrol adalah 24. Setalah diberikan jeda waktu 10 menit lalu diukur kembali tingkat kecemasannya tetap mendapatkan skor 24. Hal ini menunjukkan tigkat kecemasan pasien tersebut adalah cemas berat. Pada pasien kelompok kontrol 2 dilakukan pengukuran dan didapatkan skor 17. Setalah diberikan jeda waktu 10 menit lalu diukur kembali tingkat kecemasannya tetap didapatkan skor 17 yang menunjukkan cemas sedang.

Pada pasien kelompok intervensi terdapat penurunan tingkat kecemasan dibuktikan dengan pasien 1 kelompok intervensi dilakukan pengukuran mendapatkan skor 18 (cemas sedang). Lalu dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan setelah istirahat 5 menit kemudian dilakukan pengukuran kembali mendapatkan skor 12 (cemas ringan). Pasien 2 kelompok intervensi dilakukan pengukuran mendapatkan skor 22 (cemas berat) lalu dilakukan terapi relaksasi otot progresif setelah itu diberikan waktu jeda istirahat 5 menit dan dilakukan pengukuran kembali mendapatkan skor 18 (cemas sedang).

E. PEMBAHASAN

a. Mengidentifikasi Tingkat kecemasan pasien dalam kelompok kontrol pre operasi

Setelah pasien ditempatkan di brankar dan ditempatkan dalam posisi tidur, kedua pasien dalam kelompok kontrol diminta untuk mengisi formulir izin yang merinci tujuan penilaian dan pengukuran TTV serta pengukuran tingkat kecemasan APAIS. Pasien pada kelompok kontrol 1 memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan skor APAIS awal sebesar 24 yang menunjukkan kecemasan yang signifikan, dan temuan pengukuran tekanan darah sebesar 130/80 mmHg. Pasien melaporkan bahwa ia mempunyai rasa cemas mengenai anestesi, bahwa ia banyak memikirkan tentang anestesi, bahwa ia sedikit takut terhadap pembedahan, bahwa ia banyak memikirkan tentang pembedahan, dan bahwa ia agak penasaran dengan pembedahan.

Setelah interval 10 menit, tekanan darah pasien diukur sekali lagi; pembacaannya 130/85 mmHg dengan skor APAIS 24, menunjukkan pasien

masih sangat cemas. Bukti mengenai hal ini dapat ditemukan dalam pernyataan pasien bahwa ia agak takut terhadap anestesi, bahwa ia banyak memikirkan tentang anestesi, dan bahwa ia ingin mengetahui sebanyak mungkin tentang anestesi dan pembedahan.

Dua pasien dalam kelompok kontrol melaporkan kecemasan sedang. Pembacaan tekanan darah awal pasien sebesar 140/90 mmHg dan skor APAIS sebesar 17, yang menunjukkan bahwa pasien mengalami kecemasan sedang, merupakan buktinya. Pasien melaporkan bahwa meskipun dia tidak terlalu takut terhadap anestesi, dia terus memikirkannya dan ingin mengetahui sebanyak mungkin tentang hal tersebut. Dia juga melaporkan bahwa dia agak takut dengan operasi, selalu memikirkannya dan ingin tahu sebanyak mungkin tentangnya.

Setelah waktu istirahat 10 menit, pengukuran TTV diperoleh sekali lagi menggunakan APAIS untuk mengukur kecemasan dan tekanan darah. Dua pembacaan tekanan darah 178/118 mmHg dan skor APAIS 17 pada peserta kelompok kontrol menunjukkan bahwa mereka masih mengalami tingkat kekhawatiran sedang. Pasien melaporkan bahwa ia memiliki sedikit rasa takut terhadap anestesi, sedikit cemas terhadap anestesi, dan sedikit ingin mempelajari sebanyak mungkin tentang anestesi. Dia juga dilaporkan memiliki sedikit rasa takut terhadap operasi, sedikit kecemasan terhadap operasi, dan sedikit keinginan untuk belajar sebanyak mungkin tentang operasi tersebut.

Pengukuran tekanan darah dan tingkat kecemasan dengan APAIS menegaskan bahwa tidak ada perubahan tingkat kecemasan pada kedua pasien, hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian kelompok kontrol 1 dan 2. Menurut Lisna & Fitri (2018), tidak ada perbedaan yang signifikan. perbedaan tingkat kecemasan awal dan akhir kelompok kontrol pada pasien pra operasi yang mendapat anestesi tulang belakang di RSU Tangerang Selatan. Rata-rata tingkat kecemasan awal pada kelompok kontrol adalah 19,9 (kecemasan sedang = 15–27), dan rata-rata tingkat kecemasan akhir pada kelompok kontrol adalah 19,6 (kecemasan sedang = 15–27).

b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi kelompok intervensi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif

Sebelum pemeriksaan, pasien dalam kelompok intervensi menjalani penilaian. Setelah meminta pasien mengisi formulir izin, peneliti membahas tujuannya, mengukur tekanan darah pasien, menggunakan APAIS untuk

mengukur kecemasan, dan mendemonstrasikan teknik relaksasi otot progresif dengan peserta intervensi.

Temuan penelitian sebelum pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif di ruang tunggu pasien pra operasi Instalasi Bedah Pusat RSUD Sleman menunjukkan bahwa pasien pada kelompok intervensi 1 memiliki kecemasan sedang yang ditunjukkan dengan pengukuran TTV TD: 130/80 mmHg, N: 87 x/menit, Spo2: 100%, RR: 20 x/menit, dan skor APAIS 18. Pasien melaporkan bahwa ia tidak terlalu takut terhadap anestesi, tidak terlalu sibuk memikirkan anestesi. , bahwa dia hanya sedikit takut terhadap operasi, bahwa dia cukup sibuk dengan pemikiran tentang operasi, dan bahwa dia benar-benar ingin mengetahui sebanyak mungkin tentang operasi.

Sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada pasien kelompok intervensi 2, dilakukan pengukuran TTV dan pemeriksaan tanda vital; TD: 155/90 mmHg, N: 85 x/menit, Spo2: 99%, RR: 20 x/menit, dan hasil skor APAIS 22 menunjukkan pasien mengalami kecemasan berat. Pasien mengatakan sangat takut dengan anestesi, tidak terlalu memikirkan anestesi secara terus-menerus, tidak terlalu penasaran untuk belajar sebanyak-banyaknya tentang anestesi, agak takut dengan anestesi.

c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi kelompok intervensi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif

Setelah diberikan intervensi pasien diberikan jeda waktu 5 menit untuk istirahat kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner APAIS. Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif di ruang penerimaan Instalasi Bedah Sentral RSUD Sleman selama 10 menit pada pasien pre operasi didapatkan hasil pada pasien pasien kelompok intervensi 1 pemeriksaan tanda-tanda vital TD :100/80 mmHg, N: 89 x/mnt, Spo2: 100%, RR: 20x/mnt dan hasil skor APAIS 12 menunjukkan bahwa pasien mengalami cemas ringan. Pasien mengatakan tidak terlalu takut dibius, tidak terlalu terus- menerus memikirkan tentang pembiusan, tidak terlalu ingin tau sebanyak mungkin tentang pembiusan, tidak terlalu takut dioperasi, tidak terlalu terus-menerus memikirkan operasi dan tidak terlalu ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi.

Pada pasien kelompok intervensi 2 didapatkan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital TD : 125/85 mmHg, N: 87 x/mnt, Spo2: 99%, RR: 20x/mnt dan hasil skor APAIS 18 menunjukkan bahwa pasien mengalami cemas sedang. Pasien mengatakan tidak terlalu takut dibius, tidak terlalu terus-menerus memikirkan tentang pembiusan, tidak terlalu ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembiusan, tidak terlalu takut dioperasi, sangat terus- menerus memikirkan operasi dan sangat ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi.

d. Menganalisis pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan

Pasien pra operasi di ruang rawat inap RSUD Sleman melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah berdasarkan hasil analisis skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendapat terapi relaksasi otot progresif. Pasien dalam satu kelompok intervensi diukur dan diberi skor 18 (kecemasan sedang) setelah menerima terapi relaksasi otot progresif; mereka kemudian mendapat waktu istirahat 5 menit dan diukur lagi, dengan skor 12 (kecemasan ringan); pasien dalam dua kelompok intervensi diukur dan diberi skor 22 (kecemasan parah) setelah menerima terapi relaksasi otot progresif; mereka kemudian mendapat waktu istirahat 5 menit dan diukur lagi, dengan skor 18 (kecemasan sedang).

Pasien sangat ingin mengikuti langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang bergantian antara mengencangkan dan mengendurkan kelompok otot utama tubuh untuk meredakan ketegangan dan stres. Penderita nyeri dan kecemasan dapat merasakan pelepasan ketegangan sebagai reaksi terhadap kemampuan terapi dalam melepaskan endorfin, merangsang sinyal otak, menyebabkan otot menjadi rileks, dan meningkatkan aliran darah ke otak. Manfaat relaksasi lainnya antara lain tidur lebih nyenyak, menurunkan tekanan darah, meningkatkan aliran darah, dan terjaminnya relaksasi otot (Khairunnisa & Fajriani, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan dampak terhadap tingkat kecemasan pasien pra operasi di ruang rawat RSUD Sleman. Menurut penelitian Erna & Liza (2022), relaksasi otot progresif dapat membantu pasien pra operasi di ruang Teuku Chik Ditiro, Teuku Umar, dan Malikussaleh agar rasa cemasnya berkurang. Penelitian ini mendukung teori tersebut. Observasi tiga orang responden digunakan untuk

mengetahui nilai tingkat kecemasan dua orang responden yang berkisar dari ringan hingga sedang, dan satu orang dari berat hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif berbeda.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Yanti Susanti (2023), yang menemukan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan kecemasan asketisme sedang (3) hingga ringan (2) pada pasien pra operasi tumor tulang rahang atas, menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi kecemasan pada pasien pra operasi.

F. KETERBATASAN

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari adanya berbagai keterbatasan, antara lain keterbatasan waktu penelitian karena pasien akan segera masuk ke ruang operasi dan ruang terbatas.

G. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien pra operasi di Instalasi Bedah Sentral RSUD Sleman. Sebelum dilakukan relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan pasien adalah 1 (parah) dan 2 (sedang). Terdapat juga penurunan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi setelah relaksasi otot progresif, dengan pasien 1 berubah dari parah menjadi sedang dan pasien 2 dari sedang menjadi ringan.

H. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka penulis memberikan saran:

1. Bagi Rumah Sakit

   Diharapkan hasil penelitian dijadikan salah satu cara mengurangi kecemasan pada pasien pre operatif di RSUD Sleman.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Di sarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan intervensi yang lebih tepat serta menambahkan jumalh sampel dalam penelitian dan lebih rinci tentang pasien pre operatif tentang pemberian terapi relaksasi otot progresif dan dapat menurunkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Basri. 2020. *hubungan status pendidikan dengan tingkat kecemasan pada anak pre operasi sirkumsisi di rumah sunat arrahman kota tengerang.*

Lisna & Fitri. 2018. *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DENGAN ANASTESI SPINALDI RAWAT INAP BEDAH RSU KOTA TANGERANG SELATAN TAHUN 2017*. Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro

Mesdiana, E. 2023. *Pengaruh Relaksasi Otot Pogresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Di Rumah Sakit Lhokseumawe*. Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

Nugraha, A. D. 2020. *Memahami Kecemasan*: Perspektif Psikolgi Islam.IJIP: Indonesia Jurnal Of Islamic Psychology.

Rihiantoro. 2019. *Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Pre Operasi.* Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods).* Bandung: Alfa Beta.

Susanti, Y. 2023. PENGARUH TERAPI RELAKSASIOTOT PROGRESIFDALAM PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF TUMOR MAXILLA .Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah (JIKP)

https://soponline.organisasi.jatengprov.go.id/uploads/1677558361_c63f6b0e1a223feedab7.pdf (SOP RelaksasI Otot Progresif)

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden

Surat Permohonan Menjadi Responden

Kepada :

Yth.Saudara/Saudari Calon Responden
di Yogyakarta
Dengan hormat,

Bersama ini saya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta :

Nama : Desy Ayu Ramadhani
NIM : PN231004
No HP : 083149617090
Email : desyyayu99@gmail.com

Akan mengadakan penelitian dengan judul "*Case Report* Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Instalasi Besah Sentral RSUD Sleman" Sehubungan dengan hal tersebut,saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dan bersedia mengisi kuesioner yang kami bagikan. Semua kerahasiaan atas informasi akan kami jaga sepenuhnya dan semuadata yang kami peroleh hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Demikian atas perhatian dan kesediaan saudara, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, - -2024
Hormat saya,

Desy Ayu Ramadhani

Lampiran 2 Surat Informed Konsent

SURAT PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Inisial :

Umur :

Menyatakan Bahwa

Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "*Case Report* Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Sleman" Setelah saya mendapat penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi :

a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
b. Saya tidak mempunyai ikatan apapun dengan peneliti apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan apa bila hal itu terjadi, saya akan memberitahu sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasan apapun.
c. keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya dan konsekuensi biaya.

Adapun bentuk kesediaan saya adalah:

Bersedia ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan dengan mengisi kuesioner yang diberikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga kerahasiaannya.

Yogyakarta,2024

Responden Saksi

…….. ……

Lampiran 3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian Kegiatan Pelaksanaan Penerapan Kasus Tahun 2024

No	Kegiatan	Juni	Juli	Agustus	September
1.	Pengajuan Judul				
2.	Konsul Judul				
3.	Bimbingan Proposal KIAN				
4.	Ujian Proposal KIAN				
5.	Bimbingan revisi				
6.	Sususun pembahasan				
7.	Bimbingan dan revisi				
8.	Seminar hasil				
9.	Revisi KIAN				
10.	Pengumpulan Hasil Laporan				

Lampiran 4 Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER KECEMASAN PRE OPERASI

Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)

Nama (Inisial)	
Umur	
Jenis Kelamin	
Diagnosa Medis	
Tindakan	
Pengalaman Operasi Sebelumnya	YA (Sudah Berapa kali ? ……) TIDAK

Petunjuk:

Berilah tanda Check list (√) sesuai jawaban di kolom yang tersedia di bawah ini dengan dengan sejujurnya tentang kondisi dan situasi yang dialami anda saat ini.

NO	PERTANYAAN	TIDAK SAMA SEKALI	TIDAK TERLALU	SEDIKIT	AGAK	SANGAT
1.	Saya takut dibius					
2.	Saya terus-menerus memikirkan tentang pembiusan					
3.	Saya ingin tau sebanyak mungkin tentang pembiusan					
4.	Saya takut dioperasi					
5.	Saya terus-menerus memikirkan operasi					

6.	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi					
TOTAL SCORE						

Lampiran 5 Lembar SOP Relaksasi Otot Progresif

Definisi	Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang melibatkan pengencangan dan pengenduran secara bergantian kelompok otot utama di tubuh untuk mengurangi ketegangan dan stres. Penderita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon nyeri dan kecemasan di mana terapi PMR dapat merangsang pengeluaran endorphin dan merangsang signal otak yang menyebabkan otot relaks serta dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Relaksasi dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa kecemasan, menurunkan tekanan darah, merangsang sirkulasi darah dan memastikan relaksasi otot (Khairunnisa & Fajriani, 2021).
Tujuan	1. Klien mampu mengurangi kecemasan dengan relaksasi otot progresif 2. Memberikan Perasaan Nyaman dan Tenang
Ruang Lingkup	1. Pelayanan Keperawatan 2. Pelayanan Psikiatri
Indikasi	Klien dengan kecemasan sedang dan berat
Persiapan	1. Persiapan alat: kursi atau tempat tidur 2. Persiapan klien: kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan relaksasi otot progresif 3. Persiapan lingkungan: ciptakan lingkungan yang nyaman bagi klien, jaga privasi pasien 4. Kondisi umum pasien tenang dan mampu diarahkan 5. Komunikasi verbal baik 6. Klien mampu berinteraksi dalam waktu yang cukup lama atau bisa focus

Prosedur Pelaksanaan	Fase Orientasi 1. Ucapkan salam terapeutik 2. Buka pembicaraan dengan topik umum 3. Jelaskan tujuan dan interaksi 4. Terapkan kontrak topik, waktu dan tempat Fase Kerja 1. Posisi tubuh tegak/ berbaring, memepertahankan kontak mata 2. Sapa klien dengan ramah baik verbal maupun non verbal 3. Perkenalkan nama dan tujuan

	4. Tanyakan nama lengkap dan panggilan yang disukai klien 5. Kontrak waktu 6. Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring 7. Ciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang 8. Menjelaskan dan mencontohkan cara mengendalikan kecemasan dengan relaksasi otot progresif Langkah- langkah relaksasi otot progresif: - Atur posisi yang nyaman bagi pasien yaitu dengan berbaring atau duduk bersandar (sandaran pada kaki dan bahu. - Genggam tangan kiri dan tangan kanan sambil membuat suatu kepalan. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. - Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang. Jari- jari menghadap kelangit- langit. - Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membuka kedua kepalan kepundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. - Angkat kedua bahu setinggi- tingginya seakan- akan hingga menyentuh kedua telinga. Fokuskan perhatian Gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher. - Gerakkan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput. Selepas dahi, tutup keras- keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot- otot yang

	mengendalikan gerakan mata. - Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. - Bibir dimoncongkan sekuat- kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut. - Sandarkan kepala sehingga dapat beristirahat - Tundukkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. - Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung dilengkungkan, busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks, saat relaks letakkan tubuh kembali ke kursi sambal membiarkan otot menjadi lemas. - Tarik nafas Panjang untuk mengisi paru- paru dengan udara sebanyak- banyaknya. Ditahan selama

	beberapa saat, sambal merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. - Tarik dengan kuat perut ke dalam, tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas, ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini. - Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis, tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. - Selama melakukan Teknik relaksasi, catat respon non verbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan, latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang. Fase Terminasi - Evaluasi perasaan klien - Evaluasi subyektif dan obyektif - Salam penutup Sumber : https://soponline.organisasi.jatengprov.go.id/uploads/1677558361_c63f6b0e1a223feedab7.pdf (SOP RelaksasI Otot Progresif)