

PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN IMAJINASI TERBIMBING DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN PRE-OPERASI DI RUANG MAWAR RSUD DR. H. ABDUL MOELOEK TAHUN 2015

Rahma Elliya¹, Teguh Pribadi²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran
Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email: bundaauliyusri@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tindakan pembedahan akan mengakibatkan reaksi psikologis yaitu stres. Sekitar 80% dari pasien yang akan menjalani pembedahan di Indonesia mengalami stres. Di Provinsi Lampung, pasien preoperasi sebanyak 56,7% dengan tingkat stres ringan, 25% dengan tingkat stress sedang dan 18,3% dengan tingkat stress berat. Teknik relaksasi sebagai metode utama untuk menghilangkan stres. Teknik relaksasi yang biasanya digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing. Hasil presurvey di RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung diperoleh bahwa tingkat stres tertinggi terdapat di ruang mawar, yaitu dari 15 orang terdapat 12 orang (80%) mengalami gangguan stres menghadapi rencana operasi. Tujuan penelitian ini adalah diketahui perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stress pada pasien pre-operasi di Ruang Mawar RSUD Dr. H Abdul Moeloek Tahun 2015.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Rancangan penelitian ini adalah quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre- operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Provinsi Lampung, yaitu pada tahun 2015 sebanyak 536, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Analisis penelitian menggunakan uji t independent.

Hasil penelitian, terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam penurunan tingkat stress pada pasien pre-operasi ($p\text{-value}=0,000$). Terdapat pengaruh teknik imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stress pada pasien pre-operasi ($p\text{-value}=0,000$). Tidak ada perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi ($p\text{-value}=0,483$). Saran peneliti, diharapkan dilakukannya pemberian intervensi farmakologi yaitu teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pre-operasi.

Kata Kunci : Stres, teknik relaksasi otot progresif, imajinasi terbimbing

PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan semua tindak pengobatan yang menggunakan carain vasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan, setelah bagian yang akan ditangani ditampilkan, dilakukan tindak perbaikan yang diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Perawatan selanjutnya akan termasuk dalam perawatan pasca bedah. Tindakan pembedahan atau operasi dapat menimbulkan berbagai keluhan dangejala (Sjamsu hidajat, 2008)

Menurut Brunner & Suddarth (2005), klasifikasi dari pembedahan atau operasi terbagi

menjadi dua, yaitu operasi minor dan operasi mayor. Bedah mayor merupakan suatu tindakan pembedahan dengan melibatkan rekontruksi atau perubahan yang luas pada bagian tubuh dan menimbulkan resiko yang tinggi bagi kesehatan. Tindakan pembedahan mayor merupakan stressor yang dapat membangkitkan reaksi stres baik secara fisiologis maupun psikologis.

Tindakan pembedahan merupakan ancaman potensial maupun actual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan reaksi stres fisiologis maupun psikologis. Pasien preoperasi akan mengalami reaksi emosional berupa kecemasan dan stres. Ketakutan dan kecemasan yang mungkin dialami pasien dapat mempengaruhi respon fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya perubahan-

perubahan fisik seperti: meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, sulit tidur, dan sering berkemih. Persiapan yang baik selama periode operasi membantu menurunkan resiko operasi dan meningkatkan pemulihan pasca bedah (Long BC, 2006).

Stress merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi. Segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan. Seseorang yang mengalami stres dapat mengalami gangguan fatal atau gangguan fungsional dari organ tubuh.

Keluhan-keluhan fisik tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental-emosional seseorang, misalnya menjadi pemarah, pemurung, pencemas dan sebagainya (Dadang H, 2013).

Tindakan pembedahan akan mengakibatkan reaksi psikologis yaitu stres. Sekitar 80% dari pasien yang akan menjalani pembedahan di Indonesia melaporkan mengalami stres. Stres dapat berakibat pada peningkatan tekanan darah ataupun gula darah pasien operasi. Persiapan yang baik selama periode operasi membantu menurunkan resiko operasi dan meningkatkan pemulihan pasca bedah. Tindakan pembedahan merupakan ancaman potensial maupun actual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan reaksi stres fisiologis maupun psikologis, dan merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua pasien (Sobur, 2008).

Di Provinsi Lampung, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2013), diperoleh tingkat stres pasien preoperasi sebanyak 56,7% dengan tingkat stres ringan, 25% dengan tingkat stres sedang dan 18,3% dengan tingkat stres berat.

Persiapan prabedah penting sekali untuk mengurangi faktor resiko, karena hasil akhir dari suatu pembedahan sangat bergantung pada penilaian keadaan penderita. Secara mental, penderita harus dipersiapkan untuk menghadapi pembedahan, karena selalu ada rasa cemas atau takut terhadap penyuntikan, nyeri luka, bahkan terhadap kemungkinan cacat atau mati. Stres yang mereka alami biasanya terkait dengan segala macam prosedur asing yang harus dijalani pasien dan juga ancaman terhadap keselamatan jiwa akibat segala macam prosedur pembedahan (Sobur, 2008).

Dalam menelaah riset tentang intervensi keperawatan terhadap stress yang dilakukan sejak 1980-1990, Snyder dan Egan menemukan teknik relaksasi sebagai metode utama untuk menghilangkan stres (Brunner & Suddarth, 2005). Teknik relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran atau perasaan cemas melalui pengendoran otot-otot dan syaraf. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spiritual tetap aktif bekerja (Thantawy, 2007). Tujuan latihan relaksasi adalah untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres. Teknik relaksasi yang biasanya digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing (Brunner & Suddarth, 2005).

Teknik relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali (Snyder, Pestka & Bly, 2006). Ketika otot tubuh terasa tegang, kita akan merasakan ketidaknyamanan, seperti sakit pada leher, punggung belakang, serta ketegangan pada otot wajahpun akan berdampak pada sakit kepala. Jika ketegangan otot ini dibiarkan akan mengganggu aktivitas dan keseimbangan tubuh seseorang (Marks, 2011). Sedangkan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) merupakan penggunaan imajinasi dengan sengaja untuk memperoleh relaksasi dan menjauhkan dari sensasi yang tidak diinginkan (Brunner & Suddarth, 2005).

Berdasarkan hasil presurvey di RSUD Dr.H. AbdulMoeloek Provinsi Lampung, berdasarkan wawancara peneliti terhadap 15 orang pasien preoperasi pada masing-masing ruang bedah di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung, yaitu ruang Gelatik (bedah ortopedi), ruang Mawar (bedah umum wanita), dan ruang Kutilang (bedah umum pria), diperoleh bahwa tingkat stres tertinggi terdapat di ruang mawar, yaitu dari 15 orang terdapat 12 orang (80%) mengalami gangguan stres menghadapi rencana operasi, seperti gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, sulit tidur, dan sering berkemih, sedangkan 3 orang sisanya (20%) tidak mengalami gangguan stres. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada perawat Ruang Mawar diperoleh bahwa belum pernah dilakukan tindakan non farmakologi seperti teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing di ruangan ini. Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti memilih responden di Ruang Mawar RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung dengan pertimbangan

tingkat kecemasan pasien preoperasi yang masih tinggi dan belum pernah dilakukannya teknik relaksasi di ruangan tersebut. Selain itu tingkat Para wanita lebih mudah untuk mengalami stres dikarenakan wanita biasanya mengutamakan emosi mereka dalam menghadapi masalah. Sedangkan pada pria mereka lebih cenderung menggunakan rasio dan logika dalam menyelesaikan masalah. Menurut Hamilton dan Fagot (dalam Lestarianita & Fakhrurozi, 2007) pria cenderung menggunakan problem-focused coping karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika selain itu pria terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan pada wanita lebih cenderung menggunakan emotion-focused coping karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika

atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stres.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang dengan melakukan kegiatan percobaan (eksperimen) yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoatmodjo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No.	Kategori Umur	Kelompok 1		Kelompok 2	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	<20	1	6,7	1	6,7
2	20-35	8	53,3	8	53,3
3	>35	6	40	6	40
	Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa distribusi menurut umur pada

kelompok 1 dan 2 sebagian besar berumur 20-35 yaitu masing-masing sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No.	Kategori Pendidikan	Kelompok 1		Kelompok 2	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Rendah	9	60	11	73,3
2	Menengah	5	33,3	3	20
3	Tinggi	1	6,7	1	6,7
	Total	30	100	30	100

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No.	Kategori Umur	Kelompok 1		Kelompok 2	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Bekerja	6	40	6	40
2	Tidak Bekerja	9	60	9	60
	Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas distribusi menurut pendidikan pada kelompok 1 dan 2 sebagian besar berpendidikan rendah, yaitu pada kelompok 1 sebanyak 9 orang (60%) dan pada kelompok 2 sebanyak 11 orang (73,3%).

Berdasarkan tabel 3 diatas distribusi menurut pekerjaan pada kelompok 1 dan 2 sebagian

besar responden tidak bekerja yaitumasing-masingsebanyak 9 orang (60%).

Analisis Univariat

Teknik Relaksasi Otot Progresif

a. Tingkat Stres Pasien Pre-Operasi Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4

Distribusi Tingkat Stres PasienPre-Operasi Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Tingkat stres Sebelum teknik relaksasi otot progresif	33,27	11,228	17-48	27,08-39

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa tingkat stres pada pasien operasi sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif memiliki skor rata-rata 33,27 dengan nilai minimum 17 dan nilai maksimum 48.

b. Tingkat Stres Pasien Pre-Operasi Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tabel 5

Distribusi Tingkat Stres Pasien Pre-Operasi Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun2015

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Tingkat stres Setelah teknik relaksasi otot progresif	20	9,442	9-42	16,06-25,1

Berdasarkan table 5 diatas dapat diketahui bahwa tingkat stres pada pasien operasi mengalami penurunan setelah diberi intervensi teknik relaksasi otot progresif, dari skor rata-rata 33,27 menjadi 20.

memiliki skor rata-rata 36, 73, dengan nilai minimum 22 dan nilai maksimum 48.

b. Tingkat StresPasien Pre-Operasi Setelah Dilakukan Teknik Imajinasi Terbimbing

Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing

a. Tingkat Stres Pasien Pre-Operasi Sebelum DilakukanTeknik Imajinasi Terbimbing

Berdasarkan tabel 6 bawah dapat diketahui bahwa tingkat stres pada pasien operasi sebelum dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing

Berdasarkan tabel 7 bawah dapat diketahui bahwa tingkat stres pada pasien operasi mengalami penurunan setelah diberi intervensi teknik imajinasi terbimbing dari skor rata-rata 36,73 menjadi 22,47.

Tabel 6

Distribusi Tingkat Stres Pasien Pre-Operasi Sebelum Dilakukan Teknik Imajinasi Terbimbing di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Tingkat stres Sebelum teknik relaksasi imajinasi terbimbing	36,73	8,084	22-48	27,08-39

Tabel 7
Distribusi Tingkat Stres Pasien Pre-Operasi Setelah Dilakukan Teknik Imajinasi Terbimbing di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Tingkat stres Setelah teknik relaksasi imajinasi terbimbing	22,47	9,568	8-40	16,06-25,1

Analisis bivariat

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Penurunan Tingkat Stres

Tabel 8
Hasil Uji *Paired Samplet-Test* Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Pre-Operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015

No	Tingkat Stres	Mean	SD	SE	P-Value	N
1	Sebelum dilakukan teknik Relaksasi otot progresif	33,27	11,228	2,899	0,000	15
2	Setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif	20	9,442	2,438		15

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji *paired sample t-test* pada hasil skore tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan teknik relaksasi otot progresif di peroleh nilai signifikasi $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha(0,05)$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

teknik relaksasi otot progresif dalam penurunan tingkat stress pada pasien pre- operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015.

Pengaruh Teknik Imajinasi Terbimbing Dalam Penurunan Tingkat Stres

Tabel 9
Hasil Uji *Paired Samplet-Test* Teknik Imajinasi Terbimbing Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Pre-Operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015

No	TingkatStres	Mean	SD	SE	P-Value	N
1	Sebelum dilakukan Teknik relaksasi imajinasi terbimbing	36,72	8,084	2,087	0,000	15
2	Setelah dilakukan teknik Relaksasi imajinasi terbimbing	22,47	9,568	2,471		15

Berdasarkan tabel 9 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji *paired sample t-test* pada hasil skore tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan teknik imajinasi terbimbing diperoleh nilai signifikasi $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha(0,05)$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre- operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015.

Perbedaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Imajinasi Terbimbing Dalam Penurunan Tingkat Stres

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji *independent samplet-test* pada hasil skore tingkat stres setelah diberi perlakuan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing diperoleh nilai signifikasi $p\text{-value}=0,483$ ($p\text{-value}>\alpha(0,05)$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stress pada pasien pre-operasi di Ruang Mawar RSUD Dr. H Abdul Moeloek Tahun 2015.

Tabel 10

Hasil Uji *Independent Sample T-test* Antara Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Imajinasi Terbimbing Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Pre-Operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun2015

Variabel	Mean	Beda Mean	P-Value (Independent)
Tingkat stres setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif	20	-2,47	0,483
Tingkat stres setelah dilakukan teknik imajinasi terbimbing	22,47	-2,47	

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tingkat Stres Pasien Pre-Operasi Sebelum Dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat stress pada pasien operasi mengalami penurunan setelah diberi intervensi teknik relaksasi otot progresif, dari skor rata-rata 33,27 menjadi 20.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sunaryo (2004), bahwa stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi. Segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan. Menurut WHO, (2007), stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres.

Menurut Long B.C (2001), pasien preoperasi akan mengalami reaksi emosional berupa kecemasan. Berbagai alasan yang dapat menyebabkan stres (stresor) dalam menghadapi pembedahan. Ketakutan dan kecemasan yang mungkin dialami pasien dapat mempengaruhi respon fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan fisik seperti: meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, sulit tidur, dan sering berkemih. Persiapan yang baik selama periode operasi membantu menurunkan resiko operasi dan meningkatkan pemulihan pasca bedah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghani A, (2012), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Bedah RSUP. Dr. M. Djamil Padang tahun 2012, bahwa teknik relaksasi memiliki pengaruh bermakna terhadap tingkat kecemasan sedang dan berat ($p=0,005$, ($p<0,05$)).

Menurut peneliti, hal tersebut dikarenakan kondisi stres pada pasien pre-operasi disebabkan karena pasien tersebut merasa bahwa pengalaman operasi merupakan suatu peristiwa yang mengerikan, seperti nyeri yang dirasakan setelah pembedahan, kegagalan operasi, ataupun kematian. Kondisi ketegangan seperti ini dapat mengakibatkan ketegangan pada otot tubuh. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi yang dapat dipergunakan dalam mengatasi kondisi tersebut.

Tingkat Stres Pasien Pre-Operasi Sebelum Dan Setelah Dilakukan Teknik Imajinasi Terbimbing

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat stress pada pasien operasi mengalami penurunan setelah diberi intervensi teknik imajinasi terbimbing, dari skor rata-rata 36,73 menjadi 22,47.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Menurut Dadang H (2013), jenis stresor psikologis yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari sakit fisik atau cedera. Berbagai penyakit fisik terutama yang kronis dan atau cedera yang mengakibatkan invaliditas dapat menyebabkan stres pada diri seseorang. Selain itu menurut Walker.J (2005), semua bentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami distress, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan,

bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghani A, (2012), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Bedah RSUP. Dr. M. Djamil Padang tahun 2012, bahwa teknik relaksasi memiliki pengaruh bermakna terhadap tingkat kecemasan sedang dan berat ($p=0,005$ ($p<0,05$)).

Menurut peneliti, hal tersebut dikarenakan kondisi stres pada pasien yang akan menjalani operasi akan menimbulkan masalah fisik atau psikologis. Masalah psikologis dapat berupa perasaan cemas, tegang ataupun takut yang menimbulkan ketidaknyamanan pada diri pasien. Dengan teknik relaksasi imajinasi terbimbing diharapkan dapat menimbulkan perasaan nyaman bagi pasien sehingga mengurangi stres.

Analisis Bivariat

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Penurunan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian dan uji *paired sample t-test* pada skor tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan teknik relaksasi otot progresif diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha(0,05)$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pestka & Bly (2006), *progressive Muscle Relaxation* memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, menurunkan kecemasan, memfasilitasi tidur, depresi, mengurangi kelelahan, kramotot, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, fobia ringan, serta meningkatkan konsentrasi. Target yang tepat dan jelas dalam memberikan *Progressive Muscle Relaxation* pada keadaan yang memiliki respon ketegangan otot yang cukup tinggi dan membuat tidak nyaman sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Selain itu menurut Potter dan Perry (2005),

Progressive Muscle Relaxation merupakan kombinasi latihan pernafasan yang terkontrol dengan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot. Kegiatan ini menciptakan sensasi dalam melepaskan ketidaknyamanan dan stress.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghani A,(2012), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Bedah RSUP. Dr. M.Djamil Padang tahun 2012, bahwa teknik relaksasi memiliki pengaruh bermakna terhadap tingkat kecemasan sedang dan berat($p=0,005$ ($p<0,05$)).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat stress pada pasien operasi mengalami penurunan setelah diberi intervensi teknik relaksasi otot progresif, yaitu dari skor rata-rata 33,27 menjadi 20. Menurut peneliti, hal ini disebabkan karena teknik relaksasi otot progresif akan memberikan relaksasi terhadap ketegangan otot yang dirasakan responden karena mengalami stres pre-operasi. Dengan dilakukannya teknik relaksasi ini akan menciptakan sensasi nyaman dengan pengaturan pola nafas serta pengaturan kontraksi dan relaksasi seluruh otot tubuh sehingga akan mengurangi gejala-gejala stres yang dirasakan. Dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif secara benar maka tubuh akan merasa rileks sehingga dapat menurunkan tingkat stres pada pasien pre-operasi.

Pengaruh Teknik Imajinasi Terbimbing Dalam Penurunan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian dan uji *paired sample t-test* pada skor tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan teknik imajinasi terbimbing diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha(0,05)$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh National Safety Council (2004), imajinasi terbimbing adalah sebuah teknik relaksasi yang bertujuan untuk *mengurangi* stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Imajinasi terbimbing atau imajinasi mental merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan.

Menurut Dossey, etal(dalam Potter & Perry,2009), bahwa indikasi dari *guided imagery* adalah semua pasien yang memiliki pikiran negatif atau pikiran menyimpang dan mengganggu perilaku (maladaptif). Misalnya: stress, cemas,

depresi, nyeri, loncatan kesimpulan dan lain-lain

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghani A,(2012), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Bedah RSUP. Dr. M.Djamil Padang tahun 2012, bahwa teknik relaksasi memiliki pengaruh bermakna terhadap tingkat kecemasan sedang dan berat ($p=0,005$ ($p<0,05$)).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat stres pada pasien operasi mengalami penurunan setelah diberi intervensi teknik imajinasi terbimbing, yaitu dari skor rata-rata 36,73 menjadi 22,47. Menurut peneliti, hal ini disebabkan karena teknik relaksasi dengan imajinasi terbimbing akan memberikan relaksasi terhadap perasaan cemas dan takut yang dirasakan responden pada saat pre-operasi. Imajinasi terbimbing akan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta memberikan kenyamanan bagi pikiran. Hal tersebut akan menciptakan kesan-kesan yang dapat membawa ketenangan pikiran serta membuang pikiran negatif atau pikiran menyimpang yang ditimbulkan akibat rencana operasi. Dengan menerapkan teknik relaksasi dengan imajinasi terbimbing secara benar maka perasaan seseorang akan merasa tenang sehingga dapat menurunkan tingkat stres pada pasien pre-operasi.

Perbedaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Imajinasi Terbimbing Dalam Penurunan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa hasil uji *independent samplet-test* pada hasil skor tingkat stres setelah diberi perlakuan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value}=0,483$ ($p\text{-value}>\alpha(0,05)$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh AAT Sriati (2007), bahwa stress adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bias disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial,yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Nasutionl.K.,(2007), secara fisiologi, situasi stres mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem

neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteksadrenal. Sistem saraf simpatis berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya.

Menurut Brunner & Suddarth (2005), tujuan latihan relaksasi adalah untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres. Teknik relaksasi yang biasanya digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing.

Menurut Jacobson (1938) dalam Snyder, Pestka & Bly,(2006), mengatakan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* menurunkan konsumsi oksigen tubuh, metabolisme tubuh, frekuensi nafas, ketegangan otot, kontraksi ventrikel yang tidak sempurna, tekanan darah sistolik dan diastolik, dan meningkatkan gelombang alpha otak. Manfaat dari *Progressive Muscle Relaxation* telah dibuktikan pada beberapa jenis penyakit dan gangguan pada pasien yang dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan di dunia maupun di Indonesia. Selain itu, imajinasi terbimbing merupakan salah satu jenis dari teknik relaksasi sehingga manfaat dari teknik ini pada umumnya sama dengan manfaat dari teknik relaksasi yang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghani A,(2012), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Bedah RSUP. Dr. M.Djamil Padang tahun 2012, bahwa teknik relaksasi memiliki pengaruh bermakna terhadap tingkat kecemasan sedang dan berat($p=0,005$ ($p<0,05$)).

Menurut peneliti, tidak adanya perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi disebabkan karena kedua perlakuan sama-sama memiliki efektifitas yang baik dalam menurunkan tingkat stres. Kedua perlakuan sama- sama memberikan perasaan rileks yang akan mengatasi kekhawatiran atau perasaan cemas melalui pengendoran otot-otot dan syaraf sehingga dapat menurunkan tingkat stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stress pada pasien operasi mengalami penurunan setelah diberi intervensi teknik

relaksasi otot progresif, dari skor rata-rata 33,27 menjadi 20

2. Tingkat stress pada pasien operasi mengalami penurunan setelah diberi intervensi teknik imajinasi terbimbing, dari skor rata-rata 36,73 menjadi 22,47
3. Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015, dengan $p=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha(0,05)$).
4. Terdapat pengaruh teknik imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015, dengan $p=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha(0,05)$).
5. Tidak ada perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Tahun 2015, dengan $p=0,483$ ($p\text{-value}>\alpha(0,05)$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

- a. Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat menambah literatur tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi.
- b. Tempat Penelitian
 - Diharapkan perawat dapat mengetahui tentang manfaat pemberian intervensi farmakologi yaitu teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam penurunan tingkat stres pada pasien pre-operasi serta dapat menerapkannya dalam asuhan keperawatan.
 - Bagi pasien diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dalam mengurangi stres.
- c. Penelitian Selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan teknik relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing dan meningkatkan hasil penelitian

dengan memperluas subjek penelitian atau dengan mengambil variable yang belum diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner & Suddarth. 2005. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dempsey, P. A., Dempsey, A. D. 2010. *Riset Keperawatan*. Jakarta: EGC. Ghani A. 2012. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RSUP. Dr. M. Djamil Padang*. Skripsi. Tidak diterbitkan.
- Hawari, Dadang. 2013. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Long, Barbara C. 2006. *Perawatan Medikal Bedah, (Volume 2)*, Penerjemah: Karnaen, Adam, Olva, dkk, Bandung: Yayasan Alumni Pendidikan Keperawatan
- Mulki Hadi. 2013. *Catatan Kuliah Keperawatan*. Dari <http://catatankuliahmi.blogspot.co.id/2013/03/sop-nyeri-30.html> (diakses 28 November 2015).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Nasution IK. 2007. *Stres Remaja*. Available online at: <http://library.usu.ac.id> (diakses 20 November 2015).
- Nursalam. 2011. *Manajemen Keperawatan Edisi 3*. Cetakan 4 Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P.A, Perry, A.G. 2007. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2*. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC. Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA : John Wiley & Sons. Smet. 2004. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.

- Sobur, Alex. 2008. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Sriati. A. 2007. *Tinjauan Tentang Stres*. Available online at: http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/tinjauan%20tentang%20stres.pdf [diakses 28 Januari 2015].
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC. Walker J. 2007. *Teens in Distress Series*
- Adolescent Stress and Depression*. Available online: <http://www.extension.umm.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html> [diakses 28 November 2015]