

PENGARUH TERAPI *RELAKSASI* OTOT *PROGRESIF* DALAM PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN *PRE OPERATIF* TUMOR MAXILLA

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN REDUCING ANXIETY IN PREOPERATIVE MAXILLA TUMOR PATIENTS

Yanti Susanti¹

¹ Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan – Prodi Keperawatan
Jl. Lkr Bayuning No 2 Kadugede - Jawa Barat 45561
Email : yantihibban0130@gmail.com

ABSTRAK

Tumor maxilla merupakan pertumbuhan jaringan baru yang terjadi karena beberapa faktor penyebab salah satunya yaitu neoplasma yang melibatkan jaringan perkembangan gigi yang terjadi di sinus maxillaris cenderung menginvasi jaringan dan bermetastase ke tempat jauh. Diagnosa keperawatan pre operasi yang menjadi fokus utama adalah ansietas. Salah satu tindakan non farmakologis yang mampu mengatasi masalah ansietas adalah terapi relaksasi otot progresif dengan tujuan untuk memperoleh gambaran asuhan keperawatan pada pasien Pre Operasi dalam implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dengan menurunkan tingkat kecemasan pasien. Metode Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode deskriptif. Hasil Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif yaitu dapat menurunkan Ansietas dari ansietas sedang (3) ke ringan (2) pada pasien Pre Operasi Tumor os Maxilla. Hal ini menunjukkan terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi masalah ansietas pada pasien pre operasi. Diharapkan hasil studi kasus ini dapat diterapkan serta bermanfaat bagi masyarakat luas dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Kata kunci : Ansietas, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tumor os

ABSTRACT

Maxillary tumors are new tissue growths that occur due to several factors, one of which is neoplasms involving tooth development tissue that occur in the maxillary sinus and tend to invade the tissue and metastasize to distant sites. The preoperative nursing diagnosis that is the main focus is anxiety. One of the non-pharmacological actions that can overcome anxiety problems is progressive muscle relaxation therapy with the aim of obtaining an overview of nursing care for preoperative patients in the implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy by reducing the patient's level of anxiety. This Scientific Writing Method uses a descriptive method. The results of the implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy are that it can reduce anxiety from moderate (3) to mild (2) anxiety in patients with Maxilla bone tumor preoperative. This shows that progressive muscle relaxation therapy can overcome anxiety problems in preoperative patients. It is hoped that the results of this case study can be applied and benefit the wider community and the development of science, especially nursing.

Key words : Maxilla bone tumor, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation Therapy.

PENDAHULUAN

Menurut Brunner & Suddarth (2015) Tumor adalah jaringan baru (neoplasma) yang timbul dalam tubuh akibat pengaruh berbagai faktor penyebab dan menyebabkan jaringan setempat pada tingkat gen dan adanya kehilangan kendali normal atas pertumbuhannya. Tumor maksila adalah suatu pertumbuhan jaringan baru yang terjadi di sinus maksilaris cenderung menginvasi jaringan sekitarnya dan bermetastase ke tempat-tempat jauh.

Menurut Risnah (2020) Tumor maksila adalah suatu pertumbuhan jaringan (neoplasma) baru yang terjadi di sinus maksilaris cenderung menginvasi jaringan sekitarnya dan bermetastase ke tempat-tempat jauh.

Istilah neoplasma pada dasarnya memiliki makna sama dengan tumor. Keganasan merujuk kepada segala penyakit yang ditandai hiperplasia sel ganas, termasuk berbagai tumor ganas dan leukemia. Tumor dapat dibagi menjadi tumor odontogenik dan non-odontogenik. Tumor odontogenik adalah neoplasma yang melibatkan jaringan perkembangan gigi. Tumor odontogenik dibagi lagi menjadi tumor yang berasal dari

ektodermal, mesodermal, dan campuran mesioektodermal. Sedangkan tumor non-odontogenik dibagi menjadi tumor osteogenik tumor jaringan vaskuler, dan tumor jaringan syaraf. (Brunner & Suddarth, 2015).

Tumor/kanker rongga mulut lebih sering ditemukan pada laki-laki dibanding perempuan, meskipun rasionya 12 hampir sama. Di dunia, insiden pada laki-laki 2,7% lebih banyak dibanding perempuan (IARC, 2012). Kanker rongga mulut sering ditemukan pada usia dewasa muda dan orang tua (Scully et al., 2013). Kanker ini jarang terjadi sebelum usia 40 tahun (Kumar et al., 2012).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2013), prevalensi nasional tumor/kanker rongga mulut di Indonesia tahun 2013 adalah 0,4%. Sebanyak 9 provinsi mempunyai prevalensi penyakit tumor/kanker diatas prevalensi nasional yaitu Sumatera Barat, DKI Yogyakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Banten, Bali, Sulawesi Utara, dan Sulawesi Selatan. Prevalensi tumor/kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari 1.4 per 1000 penduduk di tahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018.

Berdasarkan data diatas

peningkatan kasus penyakit tumor yang terjadi di Indonesia fenomena ini menunjukkan bahwa pasien mengalami berbagai masalah keperawatan seperti nyeri akut, gangguan pola tidur, ansietas. Penulis memfokuskan diagnosa untuk di jadikan penelitian yaitu ansietas.

Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya (Manurung, 2016).

Beberapa cara dapat menurunkan kecemasan pada pasien diantaranya; secara farmakologi, pendekatan suportif dan psikoterapi. Teknik utama psikoterapi dalam menangani kecemasan adalah dengan relaksasi dan *bio feed back*. Teknik relaksasi yang digunakan dalam kecemasan salah satunya berupa teknik relaksasi otot progresif (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Arbani, 2015).

Berdasarkan penelitian Triwijaya (2014) menunjukkan tingkat kecemasan sebagian besar responden sebelum mendapatkan perlakuan yang mengalami

cemas ringan sebanyak 4 orang (8.7%), cemas sedang sebanyak 40 orang (87.0%), cemas berat sebanyak 2 orang (4.3%). Sedangkan sesudah perlakuan yang mengalami cemas ringan sebanyak 34 orang (73.9%), cemas sedang sebanyak 12 orang (26.1%), dan yang mengalami cemas berat tidak ada.

Menurut peneliti Kurniati Puji Lestari dan Asih Yuswiyanti (2015) setelah dilakukan implementasi 2 hari maka ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprpto Cepu dengan hasil uji *Marginal Homogeneity* didapatkan nilai $p < 0,000 (< 0,05)$. Sehingga disarankan dalam melakukan tindakan relaksasi otot progresif ternyata hanya terjadi sedikit penurunan tingkat kecemasan, sehingga pasien diharapkan mampu melakukannya sendiri dalam pelaksanaan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan yang muncul sewaktu-waktu saat akan dilakukan tindakan operasi.

Berdasarkan dampak masalah yang terjadi pada pasien tumor serta pentingnya perawat dalam mengambil tindakan keperawatan terutama dalam pemberian implementasi, maka penulis tertarik untuk melakukan study kasus dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah dengan judul

“Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pasien Tn R Pre Operasi Tumor Maxilla dengan masalah keperawatan ansietas di ruang Nyi Mas Gndasari RSUD Gunung Jati Cirebon”

METODE

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menggunakan metode deskriptif. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut :

1. Wawancara, identitas pasien, keluhan utama, riwayat penyakit sekarang – dahulu, keluarga, sumber data dari pasien, keluarga, perawat lainnya.
2. Observasi dan pemeriksaan fisik (dengan pendekatan IPPA : inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi) pada sistem tubuh pasien.
3. Studi dokumentasi (hasil dari pemeriksaan diagnostik)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan tahapan proses keperawatan, maka penulis akan mengemukakan pembahasan hasil dari studi kasus yang dilakukan selama 2 hari, sebagai berikut :

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil studi kasus dalam tahap pengkajian yang dilakukan oleh penulis maka

didapatkan hasil pada Tn. R berusia 59 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir Sekolah Dasar, beralamat di Beber kab. Cirebon, di lakukan tanggal pengkajian pada tanggal 13 April 2022. Dalam pengkajian didapatkan diagnosa medis Tumor os Maxilla. Pasien di jadwalkan operasi Tumor os Maxilla pada tanggal 14 April 2022. Didapatkan masalah keperawatan ansietas. Cemas yang dirasakan akan bertambah apabila membicarakan tentang kondisi saat ini, cemas akan berkurang apabila telah diberi tahu sedikit gambaran kondisi saat ini. Cemas yang dirasakan seperti berdebar-debar. Pasien mengatakan cemas yang dirasakan pada dada berebar lebih cepat. Skala cemas 3 (sedang) dari 1-5. cemas yang dirasakan sewaktu saja, saat mengingat tentang operasi.

Pada saat pemeriksaan fisik didapatkan hasil data fokus yaitu terdapat benjolan pada bagian pipi menyebar ke mulut hidung sampai mata. Tanda-tanda vital didapatkan suhu 36,5⁰C, nadi 100 x/menit, respirasi 24 x/menit, TD 140/90 mmhg. Dalam pola kebiasaan sehari-hari didapatkan hasil pasien sulit tidur, tidur 3-4 jam pada malam hari.

2. Diagnosa

Berdasarkan teori menurut Menurut Herdman, T Heather, dkk (2015) didapatkan diagnosa keperawatan pre operasi yaitu nyeri akut, gangguan pola tidur, anietas. Penulis mendapatkan masalah keperawatan yang sama dengan teori menurut Herdman, T Heather, dkk muncul pada pasien Tn. R sebagai berikut :

- a. Ansietas berhubungan dengan kurang terpaparnya informasi, prosedur operasi ditandai dengan Pasien mengeluh cemas dan khawatir dengan kondisi sekarang, Pasien merasa bingung dengan kondisi sekarang, Pasien tampak gelisah, Pasien tampak tegang, sulit tidur.
- b. Nyeri akut berhubungan dengan agen penceder fisik ditandai dengan Pasien mengatakan nyeri pada bagian pipi menyebar ke mata sebelah kiri, Pasien mengatakan nyeri seperti ditusuk-nusuk, tampak lingkaran hitam di bawah mata pasien, dan mata tampak sayu, skala nyeri 6 (0-10) Td : 140/90 mmhg, R : 24 x/menit, N : 100 x/menit
- c. Gangguan pola tidur berhubungan dengan Kurang kontrol tidur ditandai dengan Pasien mengeluh

sulit tidur, Pasien mengatakan tidur 3-4 jam pada malam hari dan tidak puas, tampak lingkaran hitam di bawah mata pasien, dan mata tampak sayu, Td : 140/90 mmhg, R : 24 x/menit, N : 100 x/menit.

Penulis memfokuskan satu diagnosa keperawatan berdasarkan keluhan utama untuk dilakukan penelitian yaitu Ansietas berhubungan dengan kurang terpaparnya informasi, prosedur operasi ditandai dengan Pasien mengeluh cemas dan khawatir dengan kondisi sekarang, Pasien merasa bingung dengan kondisi sekarang, Pasien tampak gelisah, Pasien tampak tegang, sulit tidur.

3. Intervensi

Soewondo (2012) mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif sebagai suatu program untuk melatih orang merileks otot-otot secara keseluruhan. Ketegangan menyebabkan serabut - serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres ini bisa hilang dengan menghilangkan ketegangan.

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, 2013 dalam

Rahayu, 2014). Menggunakan teknik penegangan dan perenggangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran (SDKI) (2018).

Dengan adanya berbagai sumber penulis yang menyatakan terapi relaksasi otot progresif dapat sedikit menurunkan kecemasan, maka penulis melakukan penelitian pada Tn. R dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

4. Implementasi

Dari hasil Implementasi Terapi

Relaksasi Otot Progresif pada pasien Ansietas dengan kasus Tumor Maxilla di ruang Nyi Mas Gandasari Lantai 2 Rumah Sakit Umum Daerah Gunung Jati Cirebon. Maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Pada saat melakukan implementasi yang sudah di rencanakan hasil yang didapat oleh penulis pada klien yaitu proses implementasi yang penulis laksanakan dengan diagnosa ansietas berhubungan dengan prosedur operasi dilaksanakan sesuai dengan kondisi dan situasi serta masalah pada klien, implementasi yang dilaksanakan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Implementasi ini dilakukan selama 2 hari berturut-turut sebelum operasi dijadwalkan.

HASIL

Tabel 1 hasil dari implementasi selama 2 hari :

No.	Tanggal Pelaksanaan	Jam	Hasil Implementasi
1.	13 April 2022	14.40 WIB	Pasien mengatakan masih cemas tentang kondisi saat ini, namun sudah memahami penyakit yang diderita saat ini. Pasien masih tampak sedikit gelisah, pasien masih tampak sedikit tegang, pasien sudah mengerti tentang kondisi saat ini. Masalah teratasi sebagian. Maka penulis melanjutkan implementasi
2.	14 April 2022	10.00 WIB	Pasien mengatakan sudah tidak cemas dan siap melaksanakan jadwal pembedahan/operasi yang telah dijadwalkan. Pasien tampak tenang dan siap memasuki kamar operasi, skala ansietas menjadi 2 (cemas ringan). Implementasi di hentikan pasien memasuki kamar bedah.

Dari tabel di atas dapat di simpulkan penulis tidak menemukan hambatan selama melaksanakan asuhan keperawatan pada klien, penulis melaksanakan implementasi selama 2 hari berturut-turut sebelum pembedahan/operasi dijadwalkan, dengan hasil yaitu terjadi perubahan dimana sebelum dilakukan intervensi pasien mengalami kecemasan sedang dan setelah dilakukan intervensi kondisi pasien dengan masalah ansietas cemas ringan dengan nilai 2.

1. Evaluasi

Hasil studi kasus ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tori Rihiantoro, Ririn Sri Handayani, Niluh Made Wahyuningrat, Suratminah dapat disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan nilai kecemasan dari nilai rata-rata sebelum terapi sebesar 54,17 menjadi 50,33 setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif (nilai $p = 0.000$).

Hasil studi kasus ini sesuai dengan hasil penelitian Kurniati Puji Lestari dan Asih Yuswiyanti setelah dilakukan implementasi 2 hari maka ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R

Soeprapto Cepu dengan hasil uji *Marginal Homogeneity* didapatkan nilai $p < 0,000$ ($<0,05$). Sehingga disarankan dalam melakukan tindakan relaksasi otot progresif ternyata hanya terjadi sedikit penurunan tingkat kecemasan, sehingga pasien diharapkan mampu melakukannya sendiri dalam pelaksanaan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan yang muncul sewaktu-waktu saat akan dilakukan tindakan operasi. Saran bagi institusi rumah sakit kiranya tindakan relaksasi otot progresif dapat dilakukan pada pasien yang akan menjalani operasi sehingga diharapkan terjadi penurunan tingkat kecemasan secara maksimal, untuk itu relaksasi otot progresif dapat dijadikan standar operasional prosedur (SOP) dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

KESIMPULAN

Setelah penulis melaksanakan studi kasus selama 2 hari pada tanggal 13-14 April 2022 pada Tn. R umur 59 tahun dengan tujuan untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Tindakan yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan yaitu Terapi Relaksasi Otot Progresif dengan cara menegangkan otot tangan dan kaki kemudian merilekskan kembali otot-otot yang menegang. Cara tersebut dapat

menurunkan skala kecemasan Tn. R dari 3 (sedang) menjadi 2 (ringan), dengan penurunan skala ini terbukti bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif untuk penurunan kecemasan pada pasien pre operasi dengan masalah ansietas terutama dengan diagnosa medis tumor os maxilla.

DAFTAR RUJUKAN

- Arbani, F. A. (2015). *Hubungan Komunikasi Terapeutik Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Rs Pku Muhammadiyah Sukoharjo*. <http://www.stikeskusumahusada.ac.id/digilib/download.php?id=1207> (Diperoleh tanggal 3 Januari 2017).
- Brunner & Suddarth. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 12 volume 1. Jakarta : EGC.
- Lestari, K, P & Yuswiyanti, A. 2015. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R SOEPRAPTO CEPU*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=puji+lestari+dan+asih+yu+swiyanti&btnG=
- Manurung, Nixson. 2016. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Sistem Respiratory*. Jakarta : CV.Trans Info Media.
- Rahayu, (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang*. <http://112.78.40.115/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/264>
- Rihiantoro, T, Handayani, R,S, Wahyuningrat, N, L, M, Suratminah. 2018. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi*. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/1295>
- Smeltzer & Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta : EGC.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik (SDKI)*. Jakarta : Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi Dan Tindakan Keperawatan (SIKI)*. Jakarta : PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2018. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Edisi 1. Jakarta : PPNI.
- Tim Pokja SPO DPP PPNI. 2021. *Standar Prosedur Operasional Keperawatan (SPO)*. Edisi 1. Jakarta : Persatuan Perawat Nasional Indonesia

