



PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI DAN TERAPI MUSIK TERHADAP KECEMASAN PASIEN OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Jenita D.T Donsu[✉] dan Rida Amini

Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Indonesia

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima 31 Mei 2017
Disetujui 1 Juni 2017
Dipublikasi 31 Juli 2017

Keywords:

Musik; Kecemasan;
Relaksasi;
Sectio Caesarea

Abstrak

Tindakan pembedahan memberikan stressor tersendiri bagi pasien karena dapat mendatangkan ancaman potensial dan aktual terhadap tubuh, integritas dan jiwa seseorang. Penyebab kecemasan pada pasien pre-operasi *sectio caesarea* lebih spesifik yakni kekhawatiran akan diri dan bayi yang akan dilahirkan. Salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien dapat berupa tindakan mandiri oleh perawat seperti teknik relaksasi dan distraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara pemberian teknik relaksasi dan terapi musik terhadap kecemasan pasien operasi *sectio caesarea* di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Digunakan metode kuasi eksperimen dengan *pre-test and post-test design*, pada 74 populasi pre-operasi *sectio caesarea*, dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Diperoleh hasil penelitian, relaksasi efektif menurunkan kecemasan pasien operasi *sectio caesarea* dengan signifikansi ($p=0,000$). Demikian juga terapi musik efektif menurunkan kecemasan dengan signifikansi ($p=0,000$), sehingga tidak ada perbedaan penurunan kecemasan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dengan signifikansi ($p=0,317$). Dapat disimpulkan relaksasi nafas dalam dan terapi musik sama-sama dapat menurunkan kecemasan pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea* namun tidak terdapat perbedaan penurunan kecemasan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik.

THE DIFFERENCE BETWEEN RELAXATION TECHNIQUES AND MUSIC THERAPY TO THE ANXIETY OF PATIENS OF SECTIO CAESAREAN SURGERY

Abstract

Surgery provides a stressor for the patient because it can bring potential and actual threats to body, integrity and soul of a person. The cause of anxiety in patients with *sectio caesarean* pre surgery is more specific that concerns on themselves and babies to be born. One of the actions to overcome anxiety problems in patients can be self-directed actions by nurses such as relaxation techniques and distractions. This study was aimed to determine the difference between the provision of relaxation techniques and music therapy to anxiety of patients of *sectio caesarean* surgery at RSU PKU Yogyakarta. It used quasi experimental method with pre test and post test design, in 74 population of pre surgery section cesarean, with purposive sampling technique. Obtained results, effective relaxation decreases anxiety of patients with cesarean section surgery with significance ($p=0.000$). Similarly, effective music therapy decreased anxiety with significance ($p=0.000$), so there was no difference in decreased anxiety after giving deep breathing relaxation technique and music therapy with significance ($p=0.317$). Concluded that deep breathing relaxation and music therapy alike can decrease anxiety of patients undergoing cesarean section surgery but there was no difference in decreased anxiety after giving deep breathing relaxation techniques and music therapy.

©2017, Poltekkes Kemenkes Pontianak

Pendahuluan

Operasi atau tindakan pembedahan merupakan *stressor* bagi pasien karena dapat mendatangkan ancaman potensial dan aktual terhadap tubuh, integritas dan jiwa seseorang, sehingga menimbulkan reaksi emosional seperti ketakutan, marah, gelisah, dan kecemasan. Setiap orang dalam menghadapi anestesi atau pembedahan 99% akan berpotensi terjadinya kecemasan (Stuart, G. W., & Sundeen, 2007). Puncak kecemasan sebagian besar individu saat berada di ruang tunggu operasi dengan gejala berupa sering bertanya, gelisah, nadi cepat, tensi meningkat 20% sampai 30% (Smeltzer. S. C, & Bare. B. G. 2013). Kecemasan pasien pre-operasi sangatlah perlu diperhatikan, salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien dapat berupa tindakan mandiri oleh perawat seperti teknik relaksasi dan distraksi.

Terapi musik dapat mengurangi nyeri fisiologis, stres, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan September 2016 di rumah sakit tipe B, jumlah pasien yang dilakukan operasi *sectio caesarea* pada bulan Juni sampai dengan Agustus 2016 terdapat 120 pasien dengan rata-rata setiap bulan berjumlah 40 pasien yang menggunakan teknik spinal anestesi dan ketika pasien mengalami kecemasan maka diberikan terapi anti *anxietas*. Untuk intervensi keperawatan mandiri di ruang operasi belum memiliki prosedur standar operasi yang ditetapkan sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik terhadap Kecemasan Pasien Pre-Operasi *Sectio caesarea* dengan Spinal Anestesi di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta”. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui perbedaan antara pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap kecemasan pasien operasi *sectio caesarea* dengan spinal anestesi di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain penelitian *Pre-test and Post-test*, karena digunakan untuk mengontrol situasi penelitian dengan cara *random* dengan mengevaluasi dampak intervensi dan masing-masing subjek menjadi kontrol bagi dirinya. Pengamatan variabel hasil dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan skala ukur yaitu *Amsterdam Pre-Operative Anxiety and Information Scale* (APAIS), pada kedua kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Berth, H., Petrwski, K., & Balck, F.

2007). Penarikan sampel dengan *purposive sampling* yang telah ditentukan karakteristik sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik. Sedangkan variabel terikat adalah kecemasan. Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah pemberian obat yang dikendalikan dengan cara memilih pasien yang sama-sama mendapatkan obat analgetik dan pengalaman nyeri yang dikendalikan dengan mengambil pasien yang pertama kali mengalami operasi. Demikian juga kecemasan yang dialami pasien adalah homogen sehingga kecemasan antara kelompok terapi musik dan relaksasi nafas dalam cenderung tidak menimbulkan perbedaan terhadap intensitas nyeri yang dialami pasien (Hidayat, 2007 & Notoatmodjo, S. (2010).

Analisis *Bivariat* untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan program komputerisasi dengan uji *Wilcoxon*. Untuk analisa perbedaan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap penurunan kecemasan menggunakan *Mann Whitney*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Status ASA, Jenis Operasi, Tingkat Pendidikan, Status Biaya Dengan Spinal Anestesi.

Karakteristik	Relaksasi Nafas Dalam		Terapi Musik		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Umur						
20 – 29	16	43,2	16	43,2	32	43,2
30 – 39	18	48,6	21	56,8	39	52,7
40 – 45	3	8,2	0	0	3	4,1
Status ASA						
ASA I *	19	51,4	17	45,9	36	48,6
ASA II*	18	48,6	20	54,1	38	51,4
Jenis Operasi						
Cito	9	24,3	8	21,6	17	22,9
Elektif	28	75,7	29	78,4	57	77,1
Pendidikan						
a. SLTP	3	8,1	1	2,7	4	5,4
b. SLTA	18	48,7	16	43,2	34	45,9
c. PT	16	43,2	20	54,1	36	48,6
Pembiayaan						
BPJS	20	54,1	19	51,4	39	52,7
Umum	17	45,9	18	48,6	35	47,3
Jumlah	37	100	37	100	74	100

*ASA: Association Standart Anaesthesia

Karakteristik responden paling banyak pada kelompok umur 30-39 tahun (52,7%), dengan status ASA II 38 responden (51,4%), jenis operasi elektif 57 responden (77,1%), dengan tingkat pendidikan PT ada 36 responden(48,6%), menggunakan BPJS ada 39 responden (52,7%).

Tabel 2. Kecemasan Pasien *Sectio Caesarea* dengan Anestesi Spinal Yogyakarta Pre dan Post Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

Kecemasan	Pre		Post		z	p
	f	%	f	%		
Tidak cemas	0	0	4	10,8	-5,402	0,000
Cemas ringan	1	2,7	31	83,8		
Cemas sedang	22	59,5	2	5,4		
Cemas berat	14	37,8	0	0		
Jumlah	37	100	37	100		

* Sig /p<0,05

Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam paling banyak responden mengalami cemas sedang sebanyak 22 responden (59,5%). Sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam, terdapat penurunan kecemasan responden menjadi cemas ringan berjumlah 31 responden (83,8%). Nilai p 0,000 artinya ada perbedaan kecemasan antara pre dan post teknik relaksasi nafas dalam.

Tabel 3. Kecemasan Pasien Operasi *Sectio Caesarea* dengan Anestesi Spinal Pre & Post Terapi Musik.

Kecemasan	Pre		Post		z	p
	f	%	f	%		
Tidak cemas	0	0	2	5,4	-5,557	0,000
Cemas ringan	2	5,4	32	86,5		
Cemas sedang	21	56,8	3	8,1		
Cemas berat	14	37,8	0	0		
Jumlah	37	100	37	100		

* Sig /p<0,05

Sebelum diberikan terapi musik paling banyak responden mengalami cemas sedang ada 21 responden (56,8%), sesudah diberikan terapi musik mayoritas responden mengalami cemas ringan sebanyak 32 responden (86,5%). Nilai P 0,000 artinya ada perbedaan kecemasan antara pre dan post terapi musik.

Tabel 4. Perbedaan Penurunan Kecemasan Pasien *Sectio Caesarea* dengan Anestesi Spinal Post Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik.

Variabel	Kecemasan				z	p
	Berkurang		Tetap			
Relaksasi nafas dalam	36	97,3%	1	2,7%	-1000	0,317
Terapi Musik	37	100%	0	0%		

* Sig /p<0,05

Pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam ada 36 responden (97,3%) yang berkurang kecemasannya, sedangkan pada kelompok terapi musik seluruh responden mengalami penurunan kecemasan yaitu 37 responden (100%). Nilai p 0,317 artinya tidak ada perbedaan penurunan kecemasan yang signifikan

setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik pada pasien *sectio caesarea* dengan spinal anestesi.

Hasil penelitian ini menunjukkan seluruh responden (n=74) mengalami kecemasan sedang sampai berat sebanyak 71 responden (95,5%) sisanya mengalami kecemasan ringan. Mendukung penelitian Jerat, *et al.*, (2015), bahwa dari 34 pasien yang akan dilakukan anestesi dan operasi *sectio caesarea*, mayoritas sekitar 97% responden mengalami cemas sedang sampai berat. Tidak ada perbedaan dengan hasil penelitian tersebut, bahwa tiap pasien yang akan dilakukan tindakan anestesi dan operasi pasti akan mengalami kecemasan baik ringan, sedang, berat maupun panik sesuai dengan bagaimana cara seseorang beradaptasi dan merespon terhadap masalah yang akan dihadapi serta berbagai faktor yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan operasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan kecemasan setelah intervensi relaksasi nafas dalam dan terapi musik. Relaksasi nafas dalam dan terapi musik sama-sama bisa menurunkan tingkat kecemasan pada pasien operasi *sectio caesarea* dengan spinal anestesi. Meditasi, relaksasi dan teknik bernafas dapat digunakan untuk mengaktifasi saraf simpatis sehingga dapat digunakan dalam tindakan keperawatan untuk menurunkan stres, kecemasan, nyeri fisiologis dan depresi (Jerath, R., *et al.* 2015 & Mitchell M. 2012). Sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas pasien mengalami nyeri sedang sebanyak 50% setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terdapat penurunan nyeri sedang menjadi 11%, jadi teknik relaksasi nafas dalam bisa membantu menurunkan kecemasan dan mengurangi nyeri.

Terapi musik juga dapat membantu mengatasi stres atau kecemasan, mencegah penyakit, dan menghilangkan rasa sakit. Musik juga dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatis dan parasimpatis untuk menghasilkan respon relaksasi (Ni CH., *et al.* 2012). Karakteristik respon relaksasi yang ditimbulkan berupa penurunan frekuensi nadi, relaksasi otot, tidur.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kil KH., *et al.* (2012), bahwa sebelum dilakukan distraksi audio mayoritas responden mengalami cemas sedang (63,8%) setelah diberikan distraksi *audio* mayoritas pasien mengalami penurunan kecemasan yaitu menjadi kecemasan ringan (83%), Perbedaan kecemasan pasien sesudah teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam dari 37 responden ada 36 responden (93,7%) yang mengalami penurunan kecemasan dan 1 responden tidak

mengalami penurunan kecemasan. Sedangkan pada kelompok terapi musik keseluruhan responden mengalami penurunan kecemasan. Jadi terdapat penurunan kecemasan sesudah teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik, namun dari Hasil uji *Mann whitney test* nilai *p-value* 0,317 (> 0.05), maka dapat diambil simpulan tidak ada perbedaan penurunan kecemasan yang bermakna antara intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik pada pasien operasi *sectio caesarea* dengan spinal anestesi di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta.

Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik merupakan teknik untuk mengalihkan perhatian seseorang baik dari kecemasan maupun nyeri, teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik juga mempunyai efek sama-sama memberikan rangsangan ke saraf simpatis yang menghasilkan respon relaksasi sehingga efektif bisa mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri fisiologis, dan menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik juga berhubungan dengan sensasi menyenangkan sehingga kecemasan yang dialami pasien bisa berkurang. Kelebihan penelitian ini adalah dapat mengobservasi hasil intervensi yang mempengaruhi pernapasan, denyut jantung, nadi dan tekanan darah sehingga menimbulkan rasa aman yang mempengaruhi rasa sakit.

Penutup

Kecemasan pasien operasi *sectio caesarea* dapat diturunkan dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam karena dapat mengaktivasi saraf simpatis, sehingga dapat digunakan dalam tindakan keperawatan untuk menurunkan stres, kecemasan depresi dan nyeri. Demikian juga dengan pemberian terapi musik karena dapat mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri, stres dan kecemasan. Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dalam menurunkan kecemasan pasien operasi *sectio caesarea*.

Daftar Pustaka

- Berth, H., Petrwski, K., & Balck, F. (2007). The Amsterdam Preoperatif Anxiety And Information Scale (APAIS)-the first trial of German version. *GMS Psycho Sos Med.* 2007; 4:-8.
- Hidayat, (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika Depkes RI.
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Spinger Science+Business Media New York.* 40: 107-115
- Kil KH., Kim WO., Chung WH., Kim GH. (2012). Preoperative anxiety and pain sensitivity are independent predictors of propofol and sevoflurane requirements in general anaesthesia, *British Journal of Anesthesia*, 108 (1);119-125
- Mitchell M. (2012). Influence of gender and anaesthesia type on day surgery anxiety. *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 68, p.1014-1025
- Ni CH., Tsai WH., Lee LM., Kao CC. (2012). Minimising preoperative anxiety with music for day surgery patient-a randomized clinical trial. *Journal of Clinical*, Vol.21, P.620-625.
- Nursalam. (2008). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Smeltzer. S. C, & Bare. B. G. (2013). *Text Book of Medical Surgical Nursing* Brunner Suddart, 8th ed, Philadelphia, Mosby Company.
- Stuart, G. W., & Sundeen, (2007). *Keperawatan Jiwa*. Edisi 3, Jakarta : EGC.