

EFEKTIVITAS IBU BERSALIN PRE SECTIO CAESAREA DENGAN RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DI RSUD SAYANG CIANJUR

Lena Sri Diniyati¹ , Rere Salsabilah Agustin²

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas

Jln. Hankam Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua Bogor

Email : lenasridiniyati@gmail.com, teresalsabilaa@gmail.com

ABSTRAK

Tindakan pembedahan *sectio caesarea* dapat menimbulkan respon ketidaknyamanan berupa kecemasan sebelum tindakan *sectio caesarea*. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan metode farmakologi maupun non farmakologi, salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri yaitu relaksasi progresif. Relaksasi progresif Suatu teknik relaksasi dengan memanfaatkan kemampuan tubuh pasien untuk merileks kan tubuhnya sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi frekuensi Gambaran Penerapan Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre *Sectio Caesarea*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttest*. Dimana penelitian ini menggunakan design penelitian one grup. Pelaksanaan penelitian ini di mulai pada bulan Maret-Mei tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin pre *sectio caesarea* di RSUD Sayang Cianjur pada bulan Maret-Mei 2024 sebanyak 197 orang, dengan sampel sebanyak 30 responden. Desain penelitian menggunakan pre-test dan post-test. Uji statistic didapatkan didapatkan p value 0,000 yang artinya $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan relaksasi progresif untuk menurunkan kecemasan ibu bersalin pre *sectio caesarea*. Untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan relaksasi progresif sebagai alternatif pilihan dimana untuk menurunkan kecemasan ibu bersalin pre *sectio caesarea*.

Kata Kunci: Relaksasi Progresif, Kecemasan, Pre Sectio Caesarea

Daftar Pustaka: 26 sumber (2017-2022)

ABSTRACT

Before sectio caesarea surgery can cause a discomfort response in the form of anxiety. There are several efforts that can be made to overcome anxiety, including pharmacological and non-pharmacological methods, one of the non-pharmacological methods to overcome pain is progressive relaxation. Progressive relaxation is A relaxation technique by utilizing the patient's body's ability to relax his own body. The purpose of this study was to determine the frequency distribution of the Application of Progressive Relaxation to Anxiety Levels in Pre Sectio Caesarea Maternity Mothers. The type of research used was pre-experimental research with a one group pretest posttest approach. Where this research uses a one group research design. The implementation of this research began in March-May 2024. The population in this study were pre sectio caesarean maternity mothers at Sayang Cianjur Hospital in March-May 2024 as many as 197 people, with a sample of 30 respondents. The research design uses pre-test and post-test. The statistical test obtained a p value of 0.000 which means < 0.05 , so it can be concluded that there is a significant influence of progressive relaxation to reduce maternal anxiety in pre-sectio caesarean section. For health workers, it is expected that they can carry out progressive relaxation as an alternative option where to reduce the anxiety of pre-sectio caesarean delivery mothers.

Keywords: Progressive Relaxation, Anxiety, Pre Sectio Caesarea
Bibliography: 26 sources (2017-2022)

PENDAHULUAN

Persalinan ada dua macam, yaitu persalinan normal dan persalinan buatan. Persalinan normal (spontan) adalah suatu proses dimana bayi dilahirkan dengan posisi letak belakang kepala (LBK) sendiri, tanpa menggunakan alat bantu apapun yang dapat membahayakan ibu dan bayinya. Sedangkan persalinan buatan (abnormal) adalah persalinan pervaginam dengan menggunakan alat. Ekstraksi menggunakan forsep atau vakum, atau pengeluaran dari rongga perut melalui *sectio caesarea* atau operasi *Caesar* (Trisetyaningsih dkk., 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), menyatakan tindakan operasi *Sectio Caesarea* (SC) sekitar 5-15%. Data WHO dalam Global Survey on Maternal and Perinatal Health tahun 2021 menunjukkan sebesar 46,1% dari seluruh kelahiran dilakukan melalui *Sectio Caesarea* (SC) (World Health Organization, 2019).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2021, jumlah persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Data hasil laporan rekam medik di RSUD Sayang Cianjur tercatat bahwa angka persalinan dengan *sectio caesarea* pada bulan Maret-Mei 2024 sebanyak 197 orang. (Rekam Medik, 2024).

Berdasarkan hasil survey penulis di RSUD Sayang Cianjur sebelum dilakukan penelitian, di dapatkan beberapa orang ibu *pre sectio caesarea* yang mengeluhkan kecemasan. Hal tersebut menjadi dasar peneliti tertarik mengambil judul ini.

Klien yang menjalani operasi mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang mendapat pengobatan konvensional. Saat klien masih di Pada periode pra operasi, klien mengalami berbagai stressor yang dapat memicu rasa takut dan cemas (Rasyid, 2022).

Operasi caesar dapat menimbulkan berbagai komplikasi dan dapat menimbulkan kecemasan bagi pasien. Kecemasan disebut juga kecemasan merupakan munculnya keadaan cemas pada pasien SC menjelang operasi, yang disebabkan oleh perasaan takut terhadap prosedur yang akan dilakukan (Astusi & Ruhyana, 2019).

Penyebab terjadinya cemas pada ibu bersalin pre sectio caesarea bervariasi dan saling berhubungan. Penyebab tersebut diantaranya ibu umumnya merasa pasrah terhadap prosedur medis yang dihadapinya, perubahan postur tubuh selama kehamilan (Paskana, 2019).

Salah satu tindakan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan memanfaatkan teknik relaksasi. Teknik ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pasien, salah satu tekniknya adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif, teknik ini dapat menekan syaraf-syaraf simpatis yang mana dapat mengurangi rasa tegang yang dialami oleh pasien (Lestari & Yuswiyanti, 2019).

Teknik relaksasi otot progresif sangat efektif dalam mengurangi ketegangan otot pada tubuh dan mengubah aktivitas sistem saraf simpatis, seperti Memperlambat detak jantung, tekanan darah, dan aktivitas neuroendokrin pada penderita kecemasan. Beberapa peneliti telah menyarankan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat bekerja sebagai metode relaksasi

untuk pasien pre operasi (Nuwa, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran karakteristik ibu bersalin pre *Sectio Caesarea* dengan relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan di RSUD sayang cianjur tahun 2024

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pre eksperimental dengan pendekatan one grup pretest post test yang dimana metode tersebut melakukannya dengan cara memberikan kuesioner pada responden sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yang bertujuan untuk menjawab pengetahuan dari responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pre SC yang mengalami kecemasan di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-Mei

2024 sebanyak 197 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan

teknik accidental sampling yaitu pengambilan sampel secara aksidental (accidental), dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau bersedia di suatu tempat.

Kriteria inklusi Semua ibu bersalin pre sectio caesarea, Ibu yang bersedia menjadi responden. . Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Alat ukur kecemasan menggunakan lembar kuesioner dan alat ukur relaksasi progresif menggunakan lembar SOP. Dalam penelitian ini analisa bivariate dilakukan untuk mengetahui pengaruh dengan uji statistic menggunakan uji Wicoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I
Karakteristik intensitas kecemasan pada ibu bersalin pre sectio caesarea sebelum dilakukan relaksasi teknik progresif di RSUD Sayang Cianjur

Variabel	F	Presentase
Kecemasan ringan	2	6,7%
Kecemasan sedang	7	23,3%
Kecemasan berat	21	70%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel I diatas bahwa sebelum dilakukan relaksasi teknik progresif. Dari responden yang telah diberikan Relaksasi Progresif diketahui bahwa yang mengalami Kecemasan Ringan terdapat 2 responden (6,7%), yang mengalami Kecemasan Sedang terdapat 7 responden (23,3%), yang mengalami Kecemasan Berat terdapat 21 responden (70%).

Tabel II
Karakteristik intensitas kecemasan pada ibu bersalin pre sectio caesarea sesudah dilakukan relaksasi teknik progresif di RSUD Sayang Cianjur

Variabel	F	Presentase
Kecemasan ringan	19	63,3%
Kecemasan sedang	11	36,7%
Kecemasan berat	0	0%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel II diatas bahwa sesudah dilakukan relaksasi teknik progresif. Dari responden yang telah diberikan Relaksasi Progresif diketahui bahwa yang mengalami Kecemasan Ringan terdapat 19 responden (63,3%), yang mengalami Kecemasan Sedang terdapat 11 responden (36,7%), dan tidakada yang mengalami kecemasan berat.

Tabel III
Efektivitas Ibu Bersalin Pre Sectio Caesarea Dengan Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan

Wilcoxon Signed Rank Test	n	mean	P value
Kecemasan setelah dilakukan relaksasi progresif	30	15,00	0,000

Berdasarkan tabel III diatas dapat dilihat bahwa p value dengan analisis uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan ($Pvalue= 0,05 < 0,000$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh Relaksasi Progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu pre sectio caesarea.

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 yang artinya $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan relaksasi progresif untuk menurunkan kecemasan ibu bersalin pre sectio caesarea. Untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan relaksasi progresif sebagai alternatif pilihan dimana untuk menurunkan jecemasan ibu bersalin pre sectio caesarea.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Kristianti, 2022) yang menyatakan tingkat kecemasan paling banyak kategori kecemasan sedang karena pada pasien preoperasi *sectio caesarea* sebagian besar mengalami perasaan cemas dan ketegangan yang ditandai

dengan rasa cemas, ketakutan, lesu sehingga pasien tidak dapat beristirahat dengan tenang. Hal tersebut disebabkan karena responden baru pertama menjalani operasi dan belum mempunyai pengalaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, H. T., & Ruhjana. (2017). Pengaruh pemberian terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di rsu pku muhammadiyah bantul. 0013–8703(19774093), 15.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2017). Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Nuwa, M. S. (2018). Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, (January), 1–49.
- Rasyid, I. A. R. (2022). DI RUANGAN INSTALASI BEDAH SENTRALSKRIPSI PREVALENSI TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI RSUD Dr. M.M DUNDA LIMBOTO.
- Trisetyaningsih, Y., Pratama, B., Rohmani, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Achmad, J., & Yogyakarta, Y. (2018). Saputri, I. A. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(2).
- World Health Organization, 2019. Statement on Caesarean Section Rates. Switzerland: Departement of Reproductive Health and Research WHO