

Menurunkan Kecemasan Pre-operasi dengan Latihan Otot Progresif

Almurhan¹, Serli Diani², Musiana³, Sulastri^{4*}

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

e-mail: sulastri@poltekkes-tjk.ac.id

Abstract

Introduction: Anxiety is a normal adaptive response to stress due to surgery. Anxiety usually arises in the preoperative stage when the patient anticipates surgery.

Objective: to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing anxiety in preoperative patients.

Method: The type of research used in this research is pre-experiment with a one group pretest and posttest design. The number of samples in this study was 62 respondents taken using accidental sampling technique. Researchers used an anxiety questionnaire sheet using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) scale to measure respondents' anxiety levels. The variables in this study were anxiety and progressive muscle relaxation training therapy. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Paired Samples T-test.

Results: The results of the analysis showed that the average value of anxiety before being given progressive muscle relaxation therapy treatment was 34.27 with a standard deviation of 8,359, the anxiety measurement results after being given progressive muscle relaxation therapy treatment was 21.90 with a standard deviation of 5,944. It can be seen that the mean value of the difference between the first and second measurements is 12.37, which means that respondents experience anxiety below the level of mild anxiety or do not experience anxiety with a standard deviation of 2.415. The results of the bivariate test obtained a p-value = 0.000 < α (0.05).

Conclusion: The results of the analysis show the influence of progressive muscle relaxation therapy on preoperative patient anxiety levels. It is recommended for nurses to pay attention to the patient's psychosocial aspects and provide the necessary nursing actions, one of which is the progressive muscle relaxation technique for patients who will undergo surgery as an effort to help reduce the anxiety they feel, so they can undergo surgery as scheduled.

Keywords: Pre-Operation, Progressive Muscle Relaxation, Anxiety

Abstrak

Pendahuluan: Kecemasan merupakan respon adaptif yang normal terhadap stress karena pembedahan. Rasa cemas biasanya timbul pada tahap preoperatif ketika pasien mengantisipasi pembedahannya.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pasien preoperasi.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-eksperiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 62 responden yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Peneliti menggunakan lembar kuisioner kecemasan menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk di gunakan dalam mengukur tingkat kecemasan responden. Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan dan terapi latihan relaksasi otot progresif. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired Sampel T-test*.

Hasil: Hasil analisis didapatkan nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif adalah 34.27 dengan standar deviasi 8.359, hasil pengukuran kecemasan sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif adalah 21.90 dengan standar deviasi 5.944. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 12.37 yang berarti responden mengalami kecemasan di bawah tingkat kecemasan ringan atau tidak mengalami kecemasan dengan standar deviasi 2.415. Hasil uji bivariat diperoleh nilai *p-value*= 0,000 < α (0.05).

Kesimpulan: Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi. Disarankan bagi perawat untuk memperhatikan aspek psikososial pasien dan memberikan tindakan keperawatan yang dibutuhkan, salah satunya teknik relaksasi otot progresif pada pasien yang akan menjalani operasi sebagai upaya dalam membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan, sehingga dapat menjalani operasi sesuai jadwal.

Kata Kunci : Pre Operasi, Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan

1. PENDAHULUAN

Tindakan pembedahan merupakan tindakan yang mendatangkan stress, karena terdapat ancaman terhadap integritas tubuh dan jiwa seseorang. Adanya stress tersebut dapat menimbulkan suatu kondisi kecemasan terhadap pasien. Beberapa studi yang pernah dilakukan menyatakan bahwa sekitar 60%-80% pasien yang akan menjalani operasi akan mengalami kecemasan pre operasi dalam berbagai tingkatan (Sanah, 2022),

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Tercatat ditahun 2011 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2012 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa. Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016, menjabarkan bahwa tindakan bedah menempati urutan ke-11 dari 50 pola penyakit di Indonesia dengan persentase 12,8% dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan bedah mayor, dan 25,1% mengalami kondisi kejiwaan serta 7% mengalami kecemasan menurut penelitian (Suhadi, 2020).

Kecemasan (*Ansietas*) adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak diharapkan dan sering dialami oleh setiap orang dalam kehidupannya sehingga menimbulkan peringatan penting dan berharga yang menyebabkan seseorang untuk berupaya melindungi diri dan menjaga keseimbangan diri (Laili, 2021).

Kecemasan yang tinggi, dapat mempengaruhi fungsi fisiologis yang ditandai dengan adanya peningkatan frekuensi nadi dan respirasi, pergeseran tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit dingin dan lembab, peningkatan respirasi, dilatasi pupil, dan mulut kering. Kondisi ini sangat membahayakan kondisi pasien, sehingga dapat dibatalkan atau ditundanya suatu operasi. Akibat lainnya, lama perawatan pasien akan semakin lama dan menimbulkan masalah finansial. Perawat harus mampu mengatasi kecemasan pada pasien, sehingga kecemasan tersebut dapat dikurangi secara efektif (Handayani, 2020).

Diperlukan tindakan untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami pasien. Salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif.

Relaksasi progresif merupakan relaksasi dengan teknik mengencangkan dan melemaskan otot-otot bagian tubuh tertentu sehingga timbul perasaan rileks secara fisik. Teknik mengencangkan dan melemaskan otot dilakukan secara berturut-turut, diawali dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. Relaksasi otot progresif dapat menekan saraf-saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (Rusli, 2018).

Tehnik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri, kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi nyeri (Eno, 2020). Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan secara tidak langsung akan menghilangkan nyeri (Maruli, 2018).

Penelitian teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, karena dapat menekan saraf simpatis sehingga mengurangi rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan). Relaksasi diciptakan setelah mempelajari sistem kerja saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf

otonom. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi misalnya pada saat terkejut, takut, cemas atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung, kadar gula dan ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot berkontraksi, mengecil dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah ke sistem gastrointestinal sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif (Handayani, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan keefektifan latihan relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan yang dialami oleh pasien.

Menurut hasil penelitian Suci, (2020) didapatkan bahwa penatalaksanaan non farmakologis dapat menurunkan kecemasan diantaranya: terapi musik dapat menurunkan kecemasan dan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan. Responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 62,5%, menjadi 15% setelah latihan relaksasi otot progresif. Penelitian lain, Yanita, (2016) menunjukkan tingkat kecemasan sebagian besar responden sebelum mendapatkan perlakuan yang mengalami cemas sedang sebanyak 40 orang (87.0%), menjadi 12 orang (26.1%) setelah latihan relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif memiliki peran penting pada pasien sebelum dilakukan tindakan operasi, terapi ini merupakan suatu terapi yang berfokus dalam mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam, dengan cara menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok rileks dan saat otot tersebut tegang, cara ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh sehingga tehnik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi kecemasan pada pasien sebelum dilakukan tindakan operasi.

Hasil prasarvei terhadap 62 pasien pre operasi pada umumnya pasien menunjukkan respon kecemasan, seperti pasien merasa khawatir, merasa tegang, gelisah, pola tidur terganggu, BAK yang berlebih dan mengatakan takut akan adanya hambatan pada proses operasi dan takut akan terjadinya kegagalan dalam tindakan operasi serta belum adanya pemberian terapi nonfarmakologi terhadap pasien pre operasi yang mengalami kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan terapi psikologis, salah satunya dengan memberikan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest and post tes*. Pengambilan sampel menggunakan *Non probability sampling* dengan jenis pengambilan sampel *insidental sampling*. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut pretest dan sesudah perlakuan disebut posttes. Pada design ini tes yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan eksperimen. Tes yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan disebut pretest. Pretest diberikan pada kelas eksperimen (O1). Setelah dilakukan pretest, penulis memberikan perlakuan berupa terapi relaksasi otot progresif dan pada tahap akhir penulis memberikan posttest (O2) menurut (Sugiyono, 2018). Pelaksanaan Pengambilan data pada penelitian dilakukan setelah mendapatkan Surat Keterangan Layak Etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Tanjungkarang dengan nomor 276/KEPK-TJK/IV/2023, tanggal 6 April 2023.

Pelaksanaan penelitian dilakukan di rumah sakit tipe A di Provinsi Lampung, yang merupakan rumah sakit rujukan tertinggi di Provinsi Lampung dan menangani kasus operasi rujukan. Hal ini memungkinkan ketersediaan kasus dengan masalah kecemasan menghadapi operasi. Responden yang menjadi sampel sebanyak 62 orang yang diambil

dengan teknik *non probability sampling* yaitu dengan *insidental sampling*. *insidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu pasien yang menjalani perawatan menjelang operasi dan memenuhi kriteria penelitian, yaitu: menjalani perawatan sebelum operasi minimal 1 kali 24 jam, pasien yang mengalami kecemasan, bersedia dijadikan responden/subyek penelitian, berusia remaja-dewasa, dapat berkomunikasi dengan baik, operasi bedah minor/mayot tanpa mengalami keterbatasan gerak, dan operasi yang direncanakan/elektif.

Variabel pada penelitian ini adalah kecemasan pasien sebagai variabel dependen dan teknik relaksasi nafas dalam sebagai variabel independen. Pengukuran dilakukan selama Teknik pengambilan data pre-test. Pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang terdiri dari 18 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban dengan skor 1 jika tidak pernah dirasakan, 2 jika kadang-kadang (1-2 kali dalam sehari) dirasakan, 3 jika sering dirasakan (3-4 kali dalam sehari), dan 4 jika sangat sering dirasakan (>4 kali dalam sehari).

Setelah pengukuran dan pasien teridentifikasi mengalami kecemasan selanjutnya diberikan terapi latihan otot progresif sebanyak 3 kali dalam sehari/ sesuai kebutuhan, yaitu saat pag hari, sore hari dan sebelum tidur, dan setiap kali pasien merasa cemas.

Pengukuran kedua/post test dilakukan setelah 24 jam untuk mengidentifikasi kecemasan setelah terapi latihan otot progresif. Selanjutnya dilakukan proses analisis data secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Uji dilakukan dengan menilai rata-rata *mean*, median, standar deviasi dan *interkuartil range*, minimal dan maksimal. Selanjutnya analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Uji yang digunakan adalah uji t-test dependent. T- test dependent atau Paired Sampel T-test digunakan untuk membandingkan rata-rata dua set data (data sebelum dan sesudah) yang saling berpasangan. Dalam penelitian ini dua variabel data adalah terapi relaksasi otot progresif sebelum dan sesudah perlakuan/intervensi pada kelompok sampel, pada taraf kepercayaan 95% (α 0,05).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografi Responden (n=62)

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Umur		
18-25 tahun	11	17.7
26-35 tahun	22	35.5
36-45 tahun	29	46.8
Pekerjaan		
Bekerja	31	50.0
Tidak Bekerja	31	50.0
Pendidikan		
SD	7	11.3
SMP	20	32.3
SMA	23	37.1
D3	4	6.5
S1	8	12.9
Jenis Kelamin		
Perempuan	44	71.0
Laki-Laki	18	29.0

Pengalaman Operasi

Pertama	44	71.0
Kedua	18	29.0

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia dewasa ahir (36-45 tahun) sebanyak 29 orang (46.8%), pekerjaan dengan yang tidak bekerja sama banyak yaitu 31 orang (50%), pendidikan responden terbanyak adalah SMA sebanyak 23 orang (37.1%), jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 44 orang (71.0%) dan pengalaman operasi terbanyak adalah operasi pertama sebanyak 44 orang (71.0%).

Tabel 2. Evaluasi Perbedaan Kecemasan

Uraian	Sebelum intervensi	Setelah intervensi
Mean	34,27	21,90
SD	8,359	5,944
Rentang	19-54	18-40
p-value	0,000	
Penurunan kecemasan (sesudah-sebelum intervensi)	12,37	

Berdasarkan tabel 2 diketahui rata-rata nilai kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi 34.27 dengan nilai *standar deviation* 8.359. skor kecemasan terendah 19 dan skor maksimal 54 dan rata-rata skor kecemasan setelah intervensi 21.90 dengan nilai *standar deviation* 5.944. Nilai minimal 18 dan nilai maksimal 40. Hasil uji t-dependent didapatkan nilai p-value=0.000 ($p\text{-value} < \alpha = 0.05$) yang berarti bahwa ada pengaruh yang bermakna pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif adalah 34.27 dengan standar deviasi 8.359, hasil pengukuran kecemasan sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif adalah 21.90 dengan standar deviasi 5.944. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 12.37 dengan standar deviasi 2.415. Hasil uji statistik didapatkan nilai ($p\text{-value} < \alpha = 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai kecemasan sebelum dengan nilai kecemasan sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecemasan antara sebelum dengan sesudah di berikan perlakuan terapi relaksasi ott progresif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Maria, 2012) bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre- operasi dengan general anestesi di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang, hal ini dapat diketahui dari hasil *uji paired sampel T- Test* nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat diartikan ada perbedaan yang signifikan pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Menurut penelitian (Kstanti, 2008) mengemukakan relaksasi otot progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam & serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik ini didasari bahwa tubuh bereaksi terhadap kecemasan dengan merangsang pikiran dan kejadian dengan ketegangan otot. Ketegangan fisiologis sebaliknya akan meningkatkan pengalaman subjektif terhadap

kecemasan, relaksasi otot akan menurunkan ketegangan fisiologis dan menurunkan kecemasan. Kebiasaan untuk merespon terhadap satu keadaan, akan menghambat kebiasaan merespon pada yang lain.

Dalam Penelitian (Ramdani, 2008) sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher, dan jari-jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler dan gairah seksual. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Jika sistem saraf simpatis meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menaikan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis.

Saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatis (Ramadani, 2009). Relaksasi otot progresif menekan saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan), sehingga relaksasi dapat mengurangi tingkat kecemasan. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan (Lutfi, 2008).

Menurut asumsi peneliti pasien dengan usia dewasa dan belum memiliki pengalaman operasi dapat mengalami kecemasan yang ditandai dengan perilaku seperti merasa tegang, gelisah, mengalami buang air kecil berlebihan dan pola tidur terganggu. Kecemasan ini terjadi karena belum adanya pemberian terapi non farmakologi pada pasien yang akan menjalani operasi. Dalam hal ini tenaga kesehatan mempunyai peran penting dalam pemberian terapi non farmakologi khususnya terapi relaksasi otot progresif guna untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Menurut asumsi peneliti, banyak pasien preoperasi yang mengalami kecemasan khususnya pasien dengan usia dewasa yang belum memiliki pengalaman operasi sebelumnya dimana hal ini ditandai dengan pasien merasa tegang, gelisah, mengalami buang air kecil berlebihan dan terganggunya pola tidur pasien. Kecemasan ini terjadi karena belum adanya pemberian terapi non farmakologi pada pasien yang akan menjalani operasi. Dalam hal ini tenaga kesehatan mempunyai peran penting dalam pemberian terapi non farmakologi khususnya terapi relaksasi otot progresif, terapi relaksasi otot progresif bukan hanya dapat diberikan kepada pasien preoperasi saja melainkan terapi relaksasi otot progresif ini juga dapat diberikan kepada pasien post operasi yang mengalami kecemasan untuk membantu mengatasi kecemasan pasien.

4. KESIMPULAN

Adanya perbedaan tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah di berikan terapi relaksasi otot progresif dengan didapatkan nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif adalah 34.27 dengan *standar deviasi* 8.359, hasil pengukuran kecemasan sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif adalah 21.90 dengan *standar deviasi* 5.944. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 12.37 dengan *standar deviasi* 2.415. maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dengan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil ini disarankan untuk memberikan perawatan pasien secara holistik dengan memberikan perawatan tidak hanya berorientasi pada aspek fisik saja tetapi memperhatikan aspek psikologis juga. Pemberian teknik telaksasi progresif dapat diberikan dengan memberikan intervensi

langsung atau membagikan leaflet tentang prosedur dan manfaat teknik relaksasi progresif pada pasien yang akan menjalani operasi mulai dari poliklinik sampai dengan ruang perawatan menjelang operasi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amidos J. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Pre Operatif Di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Kota Tebing Tinggi. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1).
- Aprina dan Anita. (2022). *Riset Keperawatan*.
- Bambang S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Apendisitis Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Kota Lubuklinggau Tahun 2017.
- Carpenito. 2000. Rencana Asuhan dan Dokumentas Keperawatan. EGC. Jakarta.
- D Travella, (2017), Hubungan Tingkat Pengetahuan Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Tindakan *Spinal Anestesi* Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
- Dewi, R., Agustina, F. D., Budhiana, J., & Fatmala, S. D. (2021). *Effects of Five-Finger Relaxation Technique on Depression in Type 2 Diabetes Mellitus Patients*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1).
- Eno, Wijaya. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88-92.
- Handayani, R. T. S. A. T. D. A. W. J. T. A. (2020). Kondisi dan Strategi Penanganan Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi *Covid-19*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 367–376.
- Hawari, Dadang. 2011. Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- Hotma. (2018). Efektivitas Relaksasi Progresif dalam Mengurangi Gejala Depresi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan*, 9.
- Ihham P. (2020). Pengaruh efektivitas tehnik relaksasi *guidet imagery* terhadap tingkat kecemasan pasien. *Jurnal Health Sains*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Standart Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kustanti, E. & Widodo, A, (2008) Pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien *skizofrenia* di rumah sakit jiwa daerah surakarta.
- Kozier, Erb, Breman, Snyder. 2004. Buku Ajar *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Alih bahasa Wahyuningsih dkk. Jakarta: EGC.
- Laili. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi. 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8263>
- Lestari T. (2015). Kumplan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Lutfa. (2008). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien dalam tindakan kemoterapi di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta.
- Majid A. (2011). Keperawatan Perioperatif.

- Manurung. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017.
- Mareta A. (2019). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Maria. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan *General Anestesi* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Di Rs Panti Wilasa Citarum Semarang
- Maruli, elsy, moh afandi. (2018). Pengaruh ROM untuk menurunkan nyeri sendi dengan *Osteoarthritis* di wilayah puskesmas goddwan 1 sleman Yogyakarta. *Care*, 6(1).
- Maryunani, A. (2015). Asuhan Keperawatan Perioperatif – Pre Operasi Menjelang Pembedahan. Jakarta Timur: CV Trans Info Media
- Mellani. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi *Covid-19* Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani*.
- Mulia S. (2021) Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi.
- Muttaqin A. (2015). Asuhan Keperawatan Perioperatif Konsep, Proses dan Aplikasi.
- Muttaqin, S., & Sari, K. (2009). Asuhan Keperawatan Perioperatif: Konsep, Proses Dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurman. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi *Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Pailak, H., & Widodo, S. (2013). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasidi Rumah Sakit Telogorejo Semarang. Karya Ilmiah.
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di rsud wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i2.248>
- Priastini. (2022). Analisa Kebutuhan Rak Penyimpanan Berkas Rekam Medis Rawat Jalan Di Rumah Sakit Umum Madani Medan.
- Ramayanti, E. D., Irham, E. I., & Polisiri, I. U. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 171-178.Indonesia, 8(2), 109-116.
- Ramdhani,N. & Putra, A.(2009). Studi pendahuluan multimedia interaktif “pelatihan relaksasi”.
- Rusli, T. (2018). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar.
- Sanah, H. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Meranti Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. 6.
- Saragih, I. S., Simorangkir, L., Siallagan, A., & Saragih, I. D. (2022). Tingkat Kecemasan dan Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10 (2), 363–374. <https://doi.org/10.26714/JKJ.10.2.2022.363-374>.

- Sariasih. (2021). Askep Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Ms Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Nakula Uptd Rsj Provinsi Bali.
- Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart. Edisi Indonesia (Buku 1). Singapura: Elsevier.
- Suci, R. (2020). Perbedaan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dan *Mindfulness Spiritual Therapy* Terhadap Kecemasan Mahasiswa.
- Suddarth, brunner and. (2010). *Text Book of Medical Surgical Nursing*.
- Sugiyono. (2010). Metodologi Peneliiian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.
- Suhadi. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah Rsud Pakuhaji. 1.
- Sulidah. (2022). Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 4.
- Sutriyawan, A. (2021). Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan. Bandung: PT Refika Aditama.
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2).
- Smeltzer and Bare. (2006). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Ed 8. EGC. Jakarta.
- Tamsuri A. (2006). Komunikasi Dalam Keperawatan.
- Yanita, T. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten.
- Yuli P. (2019). Pengaruh Latihan Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Laparotomi* Di Irma Bedah.
- Yusuf, A., Fitriyasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO. *Depression Anxiety Treatment* [Versi elektronik]. 2016. [Diakses pada 2 Desember 2016]. *Avaliable from: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depressio-n-anxiety-treatment/en>*.