



KARYA ILMIAH AKHIR

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI EKSISI TUMOR DINDING
ABDOMEN DI RUANG IBS RUMAH SAKIT BETHESDA YOGYAKARTA**

TAHUN 2025 : *CASE REPORT*

OLEH :

CHRISTINE ESTHER RUMBIAK

NIM : 2404048

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

2025

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGESIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI EKSISI TUMOR DINDING ABDOMEN
DI RUANG IBS RUMAH SAKIT BETHESDA YOGYAKARTA TAHUN 2025 :**

CASE REPORT

Oleh:

Christine Esther Rumbiak

NIM : 2404048

Telah melalui ujian Tahap II pada tanggal 3 November 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan

Pembimbing Akademik



Indah Pratiwi, S.kep., Ns., M.Kep.

Dwi Nugroho Heri Saputro, S.Kep., Ns.,

M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.

THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON THE ANXIETY LEVEL OF PREOPERATIVE PATIENTS OF EXCISION OF TUMORS OF THE ABDOMINAL WALL IN THE IBS ROOM OF BETHESDA HOSPITAL YOGYAKARTA IN 2025 : CASE REPORT

Christisine Esther Rumbiak¹, Dwi Nugroho Heri Saputro ²

ABSTRACT

CHRISTINE ESTHER RUMBIK. *"The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety Levels in Patients Undergoing General Anesthesia Procedures in the Central Surgical Installation Room of Bethesda Hospital Yogyakarta in 2025 : Case Report"*.

Background: *An abdominal tumor is a dense mass of varying thickness that is formed as a result of the growth of body cells that change and develop uncontrollably. This condition is generally treated through an excision procedure, to remove the abnormal tissue. In the treatment process, patients often experience anxiety, anxiety assessment can use the Amsterdam Preoperative anxiety and Information Scale (APAIS) method. Progressive Muscle Relaxation is a technique of moving and relaxing muscles to lower tension, creating a sense of relaxation and calm, thus helping to reduce anxiety in preoperative patients.*

Objective: *Able to provide progressive muscle relaxation to reduce acidity in preoperative patients with General anesthesia in the Central Surgical Installation Room of Bethesda Hospital Yogyakarta.*

Case Description: *The patient said that he felt a little anxious and afraid to face the surgery that was to be undergone. The therapy given to reduce the patient's anxiety using Progressive Muscle Relaxation, namely by doing muscle activities to reduce tension so that there is a sense of relaxation and calm so as to reduce anxiety in preoperative patients.*

Conclusions: *After being given the progressive muscle relaxation intervention, the patient's anxiety level decreased from a score of 20 (severe anxiety) to a score of 14 (moderate anxiety).*

Keywords : *Progressive Muscle – Anxiety – General Anesthesia*
X + 47 pages + 2 tables + 9 appendices

Literature : *15, 2018-2024*

¹Student of Nursing Education, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Lecturer of Nurse Professional Education Study Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGESIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI EKSISI TUMOR DINDING ABDOMEN DI
RUANG IBS RUMAH SAKIT BETHESDA YOGYAKARTA TAHUN 2025: *CASE
REPORT*

Christisine Esther Rumbiak¹, Dwi Nugroho Heri Saputro²

ABSTRAK

CHRISTINE ESTHER RUMBIK. “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Prosedur General Anestesi Di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025 : *Case Report*”.

Latar Belakang : Tumor abdomen adalah massa padat dengan ketebalan bervariasi yang terbentuk akibat pertumbuhan sel tubuh yang berubah dan berkembang secara tidak terkendali. Kondisi ini umumnya ditangani melalui prosedur eksisi, untuk mengangkat jaringan abnormal tersebut. Dalam proses perawatan, pasien sering mengalami kecemasan, pengkajian kecemasan dapat menggunakan metode *Amsterdam Preoperative anxiety and Information Scale (APAIS)*. Relaksasi Otot Progresif adalah teknik menggerakkan dan melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan, menciptakan rasa rileks dan tenang, sehingga membantu mengurangi kecemasan pada pasien preoperasi.

Tujuan : Mampu memberikan relaksasi otot progresif untuk menurunkan asietas pada pasien pre operasi dengan General anestesi di Ruang Instalasi Bedah Sentral RS Bethesda Yogyakarta

Gambaran Kasus : Pasien mengatakan merasa sedikit cemas dan takut menghadapi operasi yang akan dijalani. Terapi yang diberikan untuk menurunkan kecemasan pasien dengan menggunakan Relaksasi Otot Progresif, yaitu dengan melakukan aktifitas otot untuk menurunkan ketegangan agar timbul rasa relaks dan tenang sehingga mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

Kesimpulan : Setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif tingkat kecemasan pasien menurun dari skor 20 (kecemasan berat) menjadi skor 14 (kecemasan sedang).

Kata Kunci : Otot Progresif – Ansietas – General Anestesi

X + 47 halaman + 2 tabel + 9 lampiran

Kepustakaan : 15, 2018-2024

¹Mahasiswa Pendidikan Pofesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

LATAR BELAKANG

Tumor abdomen merupakan massa padat dengan tingkat ketebalan yang bervariasi, yang muncul akibat adanya sel-sel tubuh yang mengalami perubahan dan tumbuh secara otonom tanpa kendali dari mekanisme pertumbuhan normal. Sel-sel tersebut menjadi berbeda dari sel normal, baik dalam bentuk maupun struktur¹.

Penanganan terhadap kondisi ini umumnya dilakukan melalui tindakan bedah eksisi, yaitu prosedur pembedahan yang bertujuan untuk mengangkat jaringan abnormal, seperti tumor, secara menyeluruh guna mencegah penyebaran penyakit dan memastikan hasil pemeriksaan histopatologi³.

Meskipun merupakan prosedur yang penting dalam penatalaksanaan tumor, proses persiapan dan pelaksanaan tindakan bedah eksisi sering kali menimbulkan kecemasan pada pasien. Kecemasan tersebut dapat muncul akibat ketakutan terhadap hasil operasi, nyeri pasca tindakan, efek anestesi, serta kekhawatiran akan kemungkinan kambuhnya penyakit. Selain itu, lingkungan ruang operasi yang asing, alat medis yang terlihat menegangkan, serta kurangnya informasi mengenai prosedur tindakan juga menjadi faktor yang memperburuk kecemasan pasien.

Kecemasan sendiri merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, tegang, dan khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Istilah kecemasan berasal dari bahasa Latin *anxius* dan bahasa Jerman *angst*, yang menggambarkan adanya perasaan atau efek negatif⁸. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani tindakan bedah eksisi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR). Teknik ini diperkenalkan oleh Edmund Jacobson, yang berprinsip pada latihan menegangkan dan mengendurkan kelompok otot secara bergantian sehingga tubuh mencapai kondisi rileks. Melalui latihan ini, individu dapat mengenali serta mengendalikan ketegangan otot yang sering muncul akibat stres atau kecemasan. Relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta ketegangan otot. Selain mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus, teknik ini dapat diterapkan oleh perawat sebagai bagian dari asuhan keperawatan pre operasi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Relaksasiot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Eksisi Tumor Dinding Abdomen Di Ruang IBS Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025”.

LAPORAN KASUS KELOLAAN

A. Informasi Terkait Pasien

Pasien bernama Ny.M berusia 62 tahun. Pasien masuk rumah sakit pada tanggal 5 November 2025 pukul 16.30 WIB. Pasien merupakan pasien dengan diagnosa Eksisi Tumor Dinding Abdomen. Pada saat dikaji pasien mengatakan merasa sedikit cemas menghadapi operasi yang akan dilaksanakannya. Pasien tampak sesekali gelisah dan wajah pasien tampak tegang.

B. Manifestasi Klinis

Manifestasi klinis pada pasien menunjukkan tingkat kesadaran compos mentis, dengan kondisi umum baik. Pasien telah mengenakan pakaian operasi serta gelang identitas yang sesuai dengan data diri. Secara psikologis, pasien tampak cemas, ditunjukkan oleh ekspresi wajah yang tegang. Pasien juga mengungkapkan bahwa ia merasa sedikit cemas menjelang pelaksanaan operasi.

C. Perjalanan Penyakit

Riwayat perjalanan penyakit pasien dimulai sekitar sepuluh tahun yang lalu, ketika pasien menyadari adanya benjolan pada daerah perut (abdomen). Selama bertahun-tahun, benjolan tersebut tidak menimbulkan keluhan nyeri meskipun disentuh. Namun, dalam satu bulan terakhir, pasien mulai merasakan nyeri ketika benjolan tersentuh atau terbentur, sehingga keluhan tersebut mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Karena merasa tidak nyaman, pasien kemudian memutuskan untuk memeriksakan diri ke rumah sakit. Pasien datang melalui poli bedah pada tanggal 5 November 2025 sekitar pukul 16.30 dan selanjutnya dirawat inap di ruang Srikandi untuk persiapan tindakan pembedahan yang dijadwalkan pada tanggal 6 November 2025 pukul 10.00 WIB di Rumah sakit Bethesda Yogyakarta.

D. Etiologi faktor risiko penyakit dan patofisiologi

Tanda dan gejala yang dialami pasien meliputi adanya benjolan pada area perut (abdomen) yang telah muncul sekitar sepuluh tahun yang lalu. Pada awal kemunculannya, benjolan tersebut tidak menimbulkan rasa nyeri meskipun disentuh. Namun, dalam satu bulan terakhir, pasien mulai merasakan nyeri ketika benjolan tersentuh atau terbentur. Rasa nyeri tersebut menimbulkan ketidaknyamanan dan mulai mengganggu aktivitas pasien dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

E. Pemeriksaan Diagnostik

Pemeriksaan Lab pada tanggal 5 November 2025

NO	Pemeriksaan	Hasil	Satuan	Nilai Rujukan
1.	Lekosit	(L) 4.06		4.5-11.5
2.	Segmen Neutrofil	(L) 42.3	%	50-70
3.	Limfosit	(H) 43.1	%	18-42
4.	Monosit	(H) 11.1	%	2-8
5.	Eritrosit	(L) 4.12		4.20-5.40

F. Intervensi Terapeutik

1. Tipe Intervensi terapeutik

Tipe intervensi yang diberikan kepada pasien yaitu intervensi secara non farmakologis.

2. Administrasi ontervensi terapeutik

Intervensi yang dilakukan peneliti dalam teknik non farmakologis adalah dengan terapi otot progresif untuk mengurangi kecemasan pasien sebelum dilakukan operasi.

3. Tindak Lanjut/Outcome

1. Outcome dari hasil pengkajian yang telah dilakukan terhadap pasien
2. Kejadian Efek samping dan kejadian tidak diantisipasi
3. Luaran actual yang telah dicapai dari intervensi yang dilakukan

PEMBAHASAN

Pengkajian pre operatif dilakukan pada pasien Ny. M usia 62 tahun, perempuan, tingkat kesadaran pasien *compos mentis* dengan GCS : E4, V5, M6 Pemeriksaan Tanda-tanda vital didapatkan hasil tekanan darah 160/80 mmHg, HR 70x/menit, RR 20 x/menit, dan suhu 36,3°C, SpO2 99% pola nafas normal, irama nafas teratur. Pasien mengatakan merasa sedikit cemas dan takut menghadapi operasinya. Pasien mengatakan operasi ini merupakan operasi ke- 7nya jadi hanya merasa sedikit cemas. Pasien sedikit gelisah. Pasien terlihat sedikit tegang dan tangan pasien sedikit berkeringat.

Pada pengkajian *pre* operasi didapatkan ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Data subyektif pasien mengatakan sedikit cemas dan takut menghadapi operasinya, pasien ingin tahu terkait pembiusan, pasien belum tahu operasinya bagaimana. Data obyektif pasien terlihat sedikit tegang , tangan pasien berkeringat,

Tekanan darah 160/80 mmHg, HR 70x/menit, RR 20 x/menit, dan suhu 36,3°C, SpO₂ 99% dan hasil perhitungan kuesioner APAIS didapatkan skor 20 yang berarti pasien mengalami kecemasan berat. Perasaan cemas ini umumnya muncul akibat kurangnya pemahaman tentang prosedur operasi, kekhawatiran akan hilangnya waktu untuk bekerja, tanggung jawab yang terbengkalai, atau kemungkinan penurunan kemampuan fisik secara menetap. Selain itu, tekanan emosional dan pikiran negatif yang kuat dapat memengaruhi kondisi fisiologis pasien secara langsung⁷.

Salah satu tindakan keperawatan untuk diagnose keperawatan ansietas, yaitu memberikan intervensi terapi non farmakologis yaitu terapi relaksasi otot progresif selama 15-30 menit. Melakukan terapi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif melakukan aktifitas otot untuk menurunkan ketegangan agar timbul rasa relaks dan tenang sehingga mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi. Relaksasi Otot progresif bekerja melalui mekanisme yaitu membuat rileks otot motorik sehingga memberi dampak berkurangnya gejala kecemasan yang timbul dari respon stimulasi system saraf simpatik akibat cemas. Perubahan yang terjadi selama relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom sehingga mengubah fisiologi system saraf simpatis menjadi dominan parasimpatis⁹. Terapi ini bekerja melalui mekanisme pelepasan otot motorik yang berdampak pada penurunan gejala kecemasan akibat stimulasi sistem saraf simpatis, di mana selama relaksasi terjadi perubahan kerja sistem saraf otonom dari dominasi simpatis menjadi parasimpatis, yang ditandai dengan penurunan tekanan darah, frekuensi jantung, dan pernapasan, berkurangnya ketegangan otot, serta meningkatnya fokus, konsentrasi, dan kemampuan individu dalam mengatasi sumber kecemasan⁴.

Dalam studi kasus ini dilakukan evaluasi proses selama 5 menit dengan hasil intervensi terapi otot progresif respon pasien kooperatif dapat mengikuti arahan dengan baik dan benar. Diagnosa utama ansietas teratasi sebagian dengan tingkat kecemasan berkurang dari sebelum diberikan intervensi skor 20 (kecemasan berat) dan setelah diberikan intervensi turun menjadi skor 14 (Kecemasan sedang).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian kasus pasien pre operatif tumor dinding abdomen yaitu Ny.M di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta dengan diagnosis keperawatan yang ditemukan adalah ansietas, dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan reduksi ansietas dengan intervensi keperawatan mandiri non farmakologis menggunakan teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mereduksi

level ansietas pasien pre operatif tumor dinding abdomen secara signifikan, dari kategori kecemasan berat menjadi kesemasan sedang.

SARAN

Ansietas sering dialami oleh pasien yang akan menjalani Perawat IBS Rumah Sakit Bethesda dapat menerapkan intervensi teknik relaksasi otot progresif sebelum melaksanakan operasi untuk mengurangi ansietas pada pasien di ruang IBS.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak Dr. Edy Wibowo, Sp.M (K), MPH, selaku direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Prodi Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkun Yogyakarta.
5. Bapak Dwi Nugroho Heri Saputro, S. Kep. Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D., NS. selaku Pembimbing Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan pengarahan dan pendampingan dalam menyusun laporan ini.
6. Bapak Untung Sajugo, S.Kep, Ns, selaku Pembimbing Klinik di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yakkum Yogyakarta.
7. Seluruh perawat dan staf di Ruang Intalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

INFORMED CONENT

Peneliti memberikan informasi kepada pasien dan keluarga terkait intervensi dan asuhan keperawatan yang akan diberikan kepada pasien. Pasien menyetujui intervensi yang akan diberikan dan menandatangani informed consent pada tanggal 6 November 2025. Informed consent digunakan sebagai tanda bukti persetujuan antara kedua belah pihak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abutalib, S. A., Markman, M., Benson III, A. B., & Rugo, H. S. (Eds.). (2023). *Cancer Consult: Expertise in Clinical Practice, Volume 1: Solid Tumors & Supportive Care*. John Wiley & Sons. Afra, 2023).
2. Afra, F., Mohammadi, S., Farid, A. S., Moghaddam, S., Meftah, E., Taghizadeh Mortezaei, N., & Fathi, M. (2024). Novel immunotherapy approaches in colorectal cancer.
3. AGUSTINA, J. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN PERIOPERATIF PADA PASIEN NEVUS PIGMENTOSUS FACIALIS DENGAN TINDAKAN EKSISI DI RS BHAYANGKARA POLDA LAMPUNG TAHUN 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
4. Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilla and Retna Tri Astuti. "Gambaran tingkat stres mahasiswa." *Jurnal keperawatan jiwa* 5.1 (2019): 40-47.
5. Bachtiar, S. M., & Nur, M. P. (2023). PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN TEKHNIK GUIDED IMAGERY PADA PASIEN PRE OPERATIF ABSSES APENDICULAR. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(1).
6. Barus, M., Simanullang, M. S. D., & Gea, E. C. P. (2018). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Pre Operasi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018. *Jurnal Mutiara Ners*, 1(2), 98-108.
7. Bidadari, T. M., Rachmi, E., & Ramadhanny, C. (2024). The Relationship between Age and Education Level with Pre-operative Anxiety Level in Breast Cancer Patients at RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 58-67.
8. Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. S. (2019). pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu prenatal trimester III di RSIA Cahaya Bunda *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 5(2), 68-83.
9. Joaquin HP, Diego FG, Luis FA. (2015). Visual Analogue Scale for Anxiety and Amsterdam Preoperative Anxiety Scale Provide a Simple and Reliable Measurement of Preoperative Anxiety in Patients Undergoing Cardiac Surgery. *International Cardiovascular Research Journal*. Vol.9 (No. 1). Hal. 1- Tersediadari: https://www.researchgate.net/publication/272492331_Visual_Analogue_Scale_for_Anxiety_and_Amsterdam_Preoperative_Anxiety_Scale_Provide_a_Simple_and_Reliable_Measurement_of_Preoperative_Anxiety_in_Patients_Undergoing_Cardiac_Surgery(Diunduh 6 November 2019)