

# Studi Kasus : *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien *Pre Op* Hernia Inguinalis

Natalia Siyamti<sup>1</sup>, Resti Yulianti Sutrisno<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

<sup>2</sup> Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

Email: [nataliasiy26@gmail.com](mailto:nataliasiy26@gmail.com)<sup>1</sup>

## ABSTRACT

**Latar Belakang** – Hernia merupakan salah satu penyakit yang sebagian besar dialami oleh pria. Di Indonesia, proporsi hernia banyak dialami oleh pekerja berat. Hernia inguinalis terjadi akibat kondisi penonjolan organ yang ada di dalam perut ke area inguinal atau selangkangan. Tindakan operasi atau pembedahan umumnya menjadi pengobatan pada penyakit ini. Pada sebagian orang, tindakan operasi ini adalah tindakan yang paling ditakuti karena terjadinya proses pembedahan yang menimbulkan rasa nyeri sehingga mengakibatkan peningkatan kecemasan sebelum dilakukannya operasi.

**Tujuan** – Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMRT) terhadap penurunan kecemasan pasien *pre op* hernia inguinalis di RSUD Temanggung.

**Metodologi** – Penelitian ini berbentuk *case report*. Intervensi yang dilakukan berupa terapi PMRT dengan membandingkan tingkat kecemasan melalui *pre test* dan *post test* menggunakan kuisioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan 40 menit di setiap sesinya.

**Hasil** – Pemberian intervensi terapi PMRT terhadap kecemasan Tn. N dengan *pre op* hernia inguinalis menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan berat menjadi kecemasan ringan.

**Implikasi:** Terapi PMRT dilakukan dengan menggunakan 15 gerakan dari kepala hingga kaki. Terapi ini telah terbukti dapat mengatasi beberapa masalah yang berkaitan dengan keadaan psikologis dan fisik pasien untuk mengurangi kecemasan maupun menurunkan skala nyeri.

Kata Kunci: Hernia Inguinalis, *pre op*, PMRT

## PENDAHULUAN

Hernia merupakan salah satu penyakit yang sebagian besar dialami oleh pria. Di Indonesia, proporsi hernia banyak dialami oleh pekerja berat (Faridah et al., 2019). Hernia inguinalis terjadi akibat kondisi penonjolan organ yang ada di dalam perut ke area inguinal atau selangkangan. Menurut data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO), prevalensi pasien hernia adalah 350 per 1000 populasi penduduk di tahun 2016. Penyakit hernia yang paling banyak diderita oleh penduduk yang tinggal di negara berkembang seperti Afrika dan Asia Tenggara, dan pada tahun 2017 terdapat sekitar 50 juta kasus degenerative salah satunya adalah hernia, dengan insiden di negara maju

sebanyak 17% dari 1000 populasi penduduk, sedangkan beberapa negara Asia menderita penyakit hernia berkisar 59% (WHO, 2017). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Daerah pada tahun 2017 di Indonesia hernia merupakan penyakit urutan kedua setelah batu saluran kemih sebanyak 2.245 kasus hernia. Proporsi hernia di Indonesia didominasi oleh pekerja berat sebesar 70,9% (7.347), terbanyak terdapat di Banten 76,2% (5.065) dan yang terendah di Papua yaitu 59,4% (2.563). Di Indonesia angka infeksi untuk luka bedah mencapai 2,30% sampai dengan 8,30% (Risksedas, 2018).

Pada sebagian orang, tindakan operasi hernia adalah tindakan yang paling ditakuti karena terjadinya proses pembedahan yang menimbulkan rasa nyeri sehingga mengakibatkan peningkatan kecemasan sebelum dilakukannya operasi. Menurut penelitian Charalambous & Giannakopoulou (2019), keadaan cemas pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh menjelang operasi. Kecemasan yang tinggi, dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh 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. Maka, perawat harus mampu mengatasi kecemasan pada pasien, sehingga kecemasan tersebut dapat dikurangi secara efektif (Uskenat et al., 2022)

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, 2020 dalam Rahayu, 2020). Relaksasi progresif dilakukan dengan cara klien menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang (Kozier et al., 2011). Penelitian (Rihiantoro et al., 2019) mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif sebagai suatu program untuk melatih orang merilekskan 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.

## LITERATURE REVIEW

Hernia merupakan protrusi atau penonjolan isi suatu rongga melalui defek atau bagian lemah dari dinding rongga bersangkutan. Hernia inguinalis adalah hernia isi perut yang tampak di daerah sela paha (regio inguinalis). Hernia

inguinalis direk adalah hernia yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intra abdomen secara kronik dan disebabkan oleh kelemahan otot dinding abdomen di trigonum Hasselbach yang menyebabkan hernia langsung menonjol. Hernia inguinalis indirek adalah hernia yang bersifat kongenital dan disebabkan oleh kegagalan penutupan prosesus vaginalis sewaktu turunnya testis ke dalam skrotum atau keluar melalui anulus dan kanalis inguinalis. Prosesus vaginalis terletak didalam funikulus spermaticus, yang dikelilingi oleh muskulus kremaster yang terbentuk dari pleksus venosus pampiniformis, duktus spermaticus, dan arteri spermatica (Carisa & Wahyuni, 2022). Berdasarkan uraian pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa hernia adalah suatu keadaan yang abnormal dari menonjolnya isi suatu rongga ke dalam suatu lubang. Sedangkan pengertian hernia inguinalis adalah suatu keadaan yang abnormal dari penonjolan isi perut ke daerah regio inguinalis, hernia inguinalis itu sendiri terbagi atas dua, yaitu hernia inguinal direk (hernia yang keluar melalui segitiga Hasselbach) dan hernia inguinal indirek (yang keluar melalui anulus dan kanalis inguinalis) (Burhan et al., 2022).

Insidens hernia meningkat dengan bertambahnya umur mungkin karena meningkatnya penyakit yang meninggikan tekanan intra abdomen dan berkurangnya kekuatan jaringan penunjang (Handayani & Rahmayati, 2018). Dalam keadaan relaksasi otot dinding perut, bagian yang membatasi anulus internus turut kendur. Pada keadaan itu tekanan intraabdomen tidak tinggi dan kanalis inguinalis berjalan lebih vertikal. Sebaliknya, bila otot dinding perut berkontraksi, kanalis inguinalis berjalan lebih transversal dan anulus inguinalis tertutup sehingga dapat mencegah masuknya usus ke dalam kanalis inguinalis. Penyebab lain terjadinya hernia inguinalis adalah adanya lokus minoris resisten atau tempat dinding disekitarnya mengalami pelemahan. Berbagai jenis profesi dapat menimbulkan hernia inguinalis sebagai akibat dari peningkatan tekanan intra abdomen seperti atlet angkat besi dan balap sepeda. Beberapa jenis pekerjaan juga bisa menimbulkan hernia seperti buruh pekerja yang mengangkat beban berat (Taher, 2018).

Salah satu penyebab munculnya hernia yang sering terjadi adalah adanya peningkatan intra abdomen, seperti: batuk kronis, hipertrofi prostat, ascites, peningkatan cairan peritoneum dari atresia bilier, organomegali, dan konstipasi. Selama perkembangan organ kemih dan saluran reproduksi pada pria, hernia indirek memiliki jalur yang sama ketika testis turun dari perut ke skrotum. Oleh sebab itu, alasan mengapa pria lebih sering terkena hernia inguinalis daripada perempuan dikarenakan ukuran pada kanalis inguinalis dan cincin kanalis pria lebih besar. Pada saat testis janin turun ke dalam skrotum dari retroperitoneum seharusnya prosesus vaginalis tertutup. Jika prosesus vaginalis tidak tertutup komponen seperti usus dan lemak akan masuk ke dalam yang akan menyebabkan hernia indirek (Erianto et al., 2021)

## **METODE**

Pasien Tn. N usia 48 tahun dengan diagnosa medis hernia inguinalis. Pasien mengatakan sudah menderita hernia selama 6 bulan. Pasien masuk IGD dan dipindahkan ke Bangsal Cempaka 1 pada 29 Oktober 2021. Awal mulanya pasien merasa sakit pada daerah selangkangan, hingga lama kelamaan timbul seperti benjolan. Pasien mengatakan ia bekerja sebagai seorang buruh di sebuah pabrik kayu dan sering mengangkat-angkat beban berat. Pasien mengatakan nyeri pada selangkangan setelah mengangkat beban berat.

Kemudian ia memeriksakan ke dokter dan di diagnosa adanya hernia. Pasien ditawarkan oleh dokter untuk dilakukan tindakan operasi, namun pasien menolak karena sangat takut untuk operasi. Kemudian pasien meminta untuk rawat jalan terlebih dahulu. Setelah lama-kelamaan pasien tidak dapat menahan rasa sakitnya dan benjolan semakin membesar. Kemudian oleh dokter klinik ia diberi rujukan ke RSUD Temanggung agar dapat dilakukan tindakan operasi. Pasien mengatakan saat itu ia sebenarnya masih sangat takut untuk dioperasi namun karena ia sudah tidak tahan akibat nyerinya, akhirnya ia memutuskan untuk memberanikan diri. Pasien mengatakan ia sangat cemas bahkan sampai tidak dapat tidur, selalu terpikirkan akan takutnya proses operasi yang akan dilakukan. Pasien mengatakan sampai muncul keringat dingin dan gemetar karena takut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan pengkajian didapatkan beberapa masalah keperawatan pada pasien meliputi ansietas b.d kurang terpapar informasi, nyeri akut b.d agen pencedera biologis.

Masalah keperawatan yang pertama yaitu ansietas b.d kurang terpapar informasi. Luaran yang diharapkan yaitu tingkat ansietas menurun setelah dilakukan intervensi. Intervensi yang dilakukan yaitu terkait dengan terapi relaksasi otot progresif (PMRT). Setelah dilakukan implementasi hari pertama didapatkan hasil bahwa kecemasan pasien sebelum dan sesudah dilakukan implementasi tidak mengalami penurunan (kecemasan berat) dengan skor HARS 28. Pada hari kedua kecemasan pasien mengalami penurunan dari berat menjadi sedang dengan skor HARS 28 menjadi 22. Kemudian setelah dilakukannya implementasi dihari ketiga didapatkan hasil yakni terjadi penurunan kecemasan dari skala sedang menjadi ringan dengan hasil skor HARS 15. Kecemasan merupakan manifestasi dari perasaan emosi yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami konflik, tekanan atau frustrasi. Kecemasan merupakan perasaan subjektif yang memiliki reaksi seperti rasa takut, khawatir, gelisah, tegang, rasa bersalah, tidak berdaya dan lain sebagainya. Penatalaksanaan kecemasan ini lebih mengarah pada penyebab utama kecemasan pada penderita, sehingga diperlukan pendekatan secara intensif untuk mengidentifikasi penyebab kecemasan tersebut, yang dapat dilakukan melalui komunikasi terapeutik kemudian diberikan terapi relaksasi.

Terapi relaksasi progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, karena dapat menekan saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul counter conditioning atau penghilangan (Vindoro & Ayu, 2018). 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 (Toussaint et al., 2021). 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 kontraksi, mengecil dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif (Rihiantoro et al., 2019). Berdasarkan penelitian, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi perubahan pada skor kecemasan. Hal itu disebabkan

karena tubuh menjadi rileks. Dengan demikian ketika dilakukan pengukuran skor kecemasan akan mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif

Masalah keperawatan kedua yaitu terkait dengan nyeri akut b.d agen pencedera biologis. Nyeri merupakan suatu hal yang alami dirasakan oleh pasien yang menderita hernia inguinalis. Luaran yang diharapkan yaitu tingkat nyeri pasien menurun setelah dilakukan intervensi. Intervensi yang dilakukan yaitu terkait dengan manajemen nyeri. Peneliti melakukan implementasi manajemen nyeri dengan teknik distraksi relaksasi nafas dalam. Setelah dilakukan implementasi, didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi nafas dalam tidak dapat menurunkan skala nyeri pasien dari skala 6. Teknik tersebut dinamakan dengan teknik distraksi. Saat melakukan teknik nafas dalam, tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulant, sehingga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kadar hormone adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress dan dapat meningkatkan konsentrasi tubuh mempermudah mengatur ritme pernafasan yang membuat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang yang mampu mengatasi nyeri. Oleh karena itu, diperlukan adanya tindakan kolaboratif yakni analgesik untuk membantu menurunkan nyeri yang dirasakan pasien.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan adanya penurunan kecemasan dari skala berat menjadi ringan pada pasien pre op hernia inguinalis setelah dilakukannya implementasi *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT). Dengan demikian disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre op hernia inguinalis.

Berdasarkan kesimpulan tersebut maka diharapkan agar terapi relaksasi otot progresif dapat dimasukkan kedalam salah satu alternatif rencana dan tindakan keperawatan untuk mengatasi kecemasan pasien pre op di rumah sakit.

#### REFERENSI

- Burhan, S., Erika, K. A., & Said, S. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kecemasan: Tinjauan Literatur: The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety: A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 33–40. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.802>
- Carisa, F., & Wahyuni, O. D. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Medical Faculty Students in Indonesia. *e-Clinic*, 10(2), 250–256. <https://doi.org/10.35790/ecl.v10i2.39185>
- Charalambous, A., & Giannakopoulou, M. (2019). A randomized controlled trial for the effectiveness of progressive muscle relaxation and guided imagery as anxiety reducing interventions in breast and prostate cancer patients undergoing chemotherapy.
- Erianto, M., Futri, F. N., Triwahyuni, T., & Prasetya, T. (2021). Relationship Age and the Type of Inguinal Hernia at Pertamina Bintang Amin Hospital. *JURNAL ILMU DAN TEKNOLOGI KESEHATAN TERPADU*, 1(2), 73–79. <https://doi.org/10.53579/jitkt.v1i2.18>
- Faridah, U., Hartinah, D., & Nindiawaty, N. (2019). Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Hernia di RS Islam Arafah Rembang Tahun 2018. *Proceeding of The URECOL*, 340–345.
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319–324. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.984>
- Kozier, E., Berman, & Snyder. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik (Edisi 7, volume 2)*. EGC.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295>
- Taher, R. (2018). Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kebidanan Holistic Care*, 3(1), 1–9.
- Toussaint, Nguyen, Roettger, & Offenbacher. (2021). *Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation*.
- Uskenat, M. D., Kristiyawati, S. P., & Solechan, A. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif di Rs Panti Wilasa Citarum Semarang. *Karya Ilmiah*, 0(0), Article 0. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukperawatan/article/view/64>
- Vindoro, & Ayu. (2018). *Perbandingan efektivitas tehnik distraksi dan relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pasien post operasi hernia di RSUD Menggala tahun 2017*. 8.