

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Anestesi Umum**

##### **2.1.1 Definisi Anestesi umum**

Anestesi adalah prosedur yang di gunakan untuk menghilangkan perasaan nyeri, ketakutan, dan ketidaknyamanan lainnya, untuk menjaga pasien tetap tenang, nyaman, dan terkendali kondisinya saat berada dibawah pengaruh obat anestesi atau penyakit masih aktif (Widyastuti et al., 2021).

Anestesi yang paling efektif adalah anestesi yang dapat atau mampu mencapai tiga trias anestesi yaitu analgesik, hipnotik, dan relaksasi otot. Pemberian general anestesi dapat menyebabkan mati rasa karena berpengaruh pada sistem syaraf pusat yang menyebabkan hilangnya kesadaran (Veterini, 2021).

##### **2.1.2 Teknik Anestesi Umum**

###### **1. Anestesi umum inhalasi**

Teknik anestesi umum melibatkan pemberian kombinasi gas dan/atau cairan anestesi yang mudah diberikan melalui alat atau mesin anestesi yang tidak menimbulkan suara inspirasi. Nitrous oxide (N<sub>2</sub>O), halotan, enfluran, isofluran, sevofluran, dan desfluran termasuk di antara agen anestesi inhalasi.

###### **2. Anestesi intravena**

Teknik anestesi standar melibatkan pemberian anestesi parenteral secara perlahan ke dalam pembuluh darah. Ketamin HCl, tiopenton, propofol, diazepam, dehidrobenzperidol, midazolam, petidin, morfin, fentanil, dan sufentanil termasuk di antara agen anestesi intravena.

###### **3. Anestesi imbang umum (combine)**

Secara umum, teknik anestesi melibatkan penggunaan kombinasi obat-obatan, seperti obat-obatan intravena atau inhalasi, atau kombinasi keduanya, untuk mencapai target anestesi yang ideal dan seimbang.

### 2.1.3 Keuntungan Dan Kelebihan Anestesi Umum

Anestesi umum memiliki keuntungan dan kelebihan antara lain:

1. Menurut (Rehatta, 2019) Keuntungan Anestesi Umum yaitu:
  - a. Mengurangi kesadaran dan ingatan pasien selama operasi (terutama ingatan buruk).
  - b. Memungkinkan penggunaan otot polos.
  - c. Memungkinkan kontrol penuh pada sirkulasi, pernafasan, dan saluran napas.
  - d. Dapat digunakan pada kasus alergi atau konstriksi sehubungan dengan anestesi lokal
  - e. Dapat diberikan tanpa mengingatkan pasien tentang posisi telungkupnya. Dapat digunakan pada proses yang sulit diprediksi dan memiliki banyak kerumitan.
  - f. Dapat diberikan dengan cepat dan reversibel.
2. Menurut (Rehatta, 2019) Kekurangan Anestesi Umum yaitu:
  - a. Memerlukan kesabaran pasien untuk pembedahan.
  - b. Memerlukan perawatan dan biaya yang lebih tinggi.
  - c. Dapat mengungkap fluktuasi fisiologis yang memerlukan intervensi aktif.

### 2.1.4 Komplikasi Anestesi Umum

1. Gangguan Pernapasan Hipoventilasi dapat terjadi akibat kelebihan cairan atau emboli paru, henti jantung, atelektasis, atau penyakit pernapasan. Hipoventilasi yang berlanjut dapat menyebabkan asidosis, hipertensi, takikardi yang berakhir dengan depresi sirkulasi dan henti jantung. Aspirasi paru juga dapat terjadi pada pasien pasca anestesi umum.
2. Masalah Kardiovaskular Hipertensi dan hipotensi adalah komplikasi pada sistem sirkulasi yang dapat dijumpai pada pasien dengan anestesi umum.
3. Reaksi Alergi Reaksi alergi hingga syok anafilaksis juga termasuk

komplikasi yang mungkin terjadi.

4. Mual dan Muntah Mual dan muntah pasca operasi (PONV) merupakan efek samping yang umum terjadi setelah sedasi dan anestesi umum.
5. Menggigil (shivering) merupakan komplikasi pasien pasca anestesi umum yang sering terjadi.
6. Sakit Tenggorokan dan Suara Serak nyeri tenggorokan merupakan komplikasi yang sering dijumpai pada pasien dengan anestesi umum yang menggunakan intubasi endotrakeal.
7. Komplikasi Neurologis komplikasi neurologis akibat anestesi umum lebih sering terjadi pada anak-anak usia 3-9 tahun. Cedera saraf perifer yang paling sering terjadi adalah neuropati ulnar.

## **2.2. Konsep Status Fisik**

### **2.2.1. Evaluasi Pre General Anestesi**

Evaluasi pra anestesi merupakan tahap pertama dari deretan tindakan anestesi yang dilakukan pada pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan.

(Mangku & Senapathi, 2017) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tatalaksana pada evaluasi pasien pra anestesi, diantaranya:

#### **a. Anamnesis**

Hal yang perlu diperhatikan pada saat anamnesis adalah identitas pasien;

Riwayat penyakit sistemik yang pernah diderita; Riwayat penggunaan obat-obatan; Riwayat operasi atau anestesi sebelumnya; kebiasaan buruk (merokok, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi narkoba); riwayat alergi obat-obatan.

#### **b. Pemeriksaan fisik**

1. Evaluasi kesadaran, detak jantung, tekanan darah, nadi, suhu tubuh, berat dan tinggi badan untuk memastikan status gizi atau IMT.
2. Evaluasi keadaan psikis: gelisah, takut, kesakitan.
3. Pemeriksaan keadaan gigi geligi (gigi palsu, gigi goyah, gigi

menonjol, dan lain-lain), tindakan buka mulut, dan penilaian lidah (penting untuk mengetahui apakah akan menyulitkan pada saat proses intubasi atau tidak).

4. Pemeriksaan fisik umum dilakukan secara sistematik untuk semua sistem organ tubuh pada pasien.
  - a. Pemeriksaan laboratorium, radiologi, dan lain sebagainya
  - b. Menentukan prognosis pada pasien perioperatif: American Society of Anesthesiologist (ASA) merupakan evaluasi untuk menentukan status fisik pasien pra anestesi.

**Tabel 1 Status Fisik ASA (American Society of Anesthesiologists)**

Kelas	Status Fisik	Keterangan
<b>ASA 1</b>	Pasien sehat atau normal tanpa penyakit sistemik.	Sehat, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol dan hanya memiliki indikasi operasi.
<b>ASA II</b>	Pasien dengan penyakit sistemik ringan atau terkontrol tanpa keterbatasan fungsional	Penyakit ringan tanpa keterbatasan fungsional seperti: perokok, pengguna alkohol, ibu hamil, obesitas (BMI 30–40 kg/m <sup>2</sup> ), hipertensi, diabetes melitus, dan asama yang masih terkontrol dengan baik, dan penyakit paru ringan.
<b>ASA III</b>	Pasien penyakit sistemik berat dengan keterbatasan fungsional	Memiliki satu atau lebih penyakit sedang hingga berat dengan keterbatasan fungsional. Contoh: diabetes melitus, hipertensi dan asma yang tidak terkontrol, obesitas berat (BMI ≥40), hepatitis aktif dan ketergantungan terhadap alkohol.
<b>ASA IV</b>	Pasien dengan penyakit sistemik berat yang mengancam nyawa	Riwayat iskemia jantung atau disfungsi katup berat yang sedang berlangsung, penurunan berat fraksi ejeksi, sepsis, DIC, AKI atau ESRD yang tidak menjalani dialisis secara terjadwal.
<b>ASA V</b>	Pasien yang sekarat tidak dapat bertahan hidup tanpa tindakan pembedahan	Trauma parah, iskemia usus, pendarahan intrakranial, kelainan jantung yang cukup parah.

---

**ASA VI** Pasien yang mati batang otak serta organ tubuhnya dapat didonorkan

Sumber: (Saputro & Efendy, 2021)

#### 2.2.2. Preanestesi

Anestesi merupakan salah satu bidang ilmu kedokteran yang mempelajari tata laksana pengurangan atau penghilangan sensasi tidak nyaman, seperti nyeri, ketakutan, dan mual, dengan tujuan menciptakan rasa tenang bagi pasien. Untuk mencapai hasil yang optimal selama proses pembedahan dan pembiusan, diperlukan pelaksanaan tindakan preanestesi yang tepat. Tindakan preanestesi ini merupakan lanjutan dari evaluasi praoperatif, yang bertujuan untuk menilai kondisi pasien secara menyeluruh sebelum anestesi diberikan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan pasien menjelang operasi adalah pengalaman pribadi yang pernah dialami, terutama pengalaman-pengalaman sebelumnya yang berkaitan dengan tindakan pembedahan atau anestesi.

Tindakan pre-anestesi merupakan rangkaian persiapan menyeluruh yang dilakukan sebelum pemberian anestesi, meliputi pengumpulan data riwayat medis dan pengalaman anestesi sebelumnya, pemeriksaan fisik lengkap termasuk evaluasi jalan napas dan status organ vital, pemeriksaan penunjang seperti laboratorium, EKG, atau radiologi sesuai indikasi, penentuan klasifikasi status fisik ASA untuk menilai tingkat risiko, perencanaan teknik anestesi dan strategi penanganan pascaoperasi, persiapan akses intravena serta perlengkapan monitoring, optimalisasi kondisi hemodinamik melalui manajemen cairan, transfusi, atau stabilisasi sirkulasi, persiapan psikologis dengan edukasi dan komunikasi efektif guna mengurangi kecemasan, pemberian informed consent secara jelas dan komprehensif, hingga pemberian premedikasi yang bertujuan meningkatkan kenyamanan, mengurangi nyeri, mencegah

mual muntah, dan mendukung kelancaran induksi anestesi. (Anggraini et al., 2020).

### **2.3. Kecemasan**

#### **2.3.1. Definisi kecemasan**

Menurut teori ini, kecemasan adalah keadaan psikologis di mana seseorang memiliki rasa takut dan khawatir, dan di mana perasaan takut dan khawatir tersebut akan mengakibatkan sesuatu yang belum terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius). dan dari bahasa Jerman (anst), yang merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisik (Muyasarah et al. 2020).

Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasarah et al. 2020). kecemasan adalah keadaan emosional yang muncul ketika seseorang sedang stres dan ditandai dengan tegang, pikiran, dan gejala lain yang menyebabkan orang tersebut menjadi khawatir dan menunjukkan respons fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan hal-hal lainnya).

#### **2.3.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Faktor yang menyebabkan kecemasan menurut (Anwar et al., 2024)

##### **1. Usia**

Usia mencerminkan fase pertumbuhan dan perkembangan yang dialami individu seiring waktu. Seiring bertambahnya usia, seseorang biasanya telah melewati berbagai pengalaman hidup yang berharga, yang memperkaya pengetahuan, memperluas wawasan, dan membentuk cara pandang terhadap penyakit maupun situasi tertentu. Hal ini turut memengaruhi sikap dan persepsi individu dalam menghadapi tekanan. Orang dewasa umumnya menunjukkan pola pikir yang lebih matang dan mampu menerapkan strategi coping yang lebih efektif dibandingkan anak-anak. Studi menunjukkan bahwa anak-anak dengan cedera seperti patah tulang cenderung merespons dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa.

##### **2. Jenis Kelamin**

Perbedaan jenis kelamin diketahui memiliki pengaruh terhadap

tingkat kecemasan seseorang. Pada umumnya, perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, terutama ketika merasa tidak mampu menghadapi suatu situasi, sedangkan laki-laki cenderung lebih aktif, terbuka, dan mampu menjaga ketenangan dalam menghadapi tekanan. Secara psikologis, laki-laki dewasa umumnya memiliki ketahanan mental yang lebih kuat ketika berada dalam kondisi yang dianggap mengancam. Perbedaan ini juga dipengaruhi oleh pola interaksi sosial; laki-laki biasanya memiliki lebih banyak pengalaman di luar rumah karena aktivitasnya yang lebih luas, sedangkan perempuan sering kali lebih terbatas pada peran domestik, sehingga lingkup sosial dan pengalamannya pun menjadi lebih sempit.

### 3. Pengalaman

Pengalaman masa lalu, baik yang bersifat positif maupun negatif, sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengembangkan strategi coping. Keberhasilan dalam menghadapi kondisi sebelumnya dapat menjadi bekal berharga bagi seseorang dalam menghadapi situasi serupa di masa depan. Pengalaman awal ini bahkan dapat menjadi faktor kunci dalam membentuk kondisi mental individu pada tahap kehidupan selanjutnya.

#### 2.3.3. Klasifikasi Kecemasan

Menurut (Niman et al., 2022) klasifikasi tingkat Kecemasan Ada Empat yang mungkin dialami seseorang, yaitu:

##### 1. Kecemasan Ringan

Tingkat kecemasan ringan merupakan bentuk kecemasan yang masih tergolong normal dan dapat meningkatkan empati serta kesadaran seseorang. Pada tahap ini, individu tetap mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Kecemasan ringan sering kali memicu proses belajar, mendorong pertumbuhan pribadi, dan menumbuhkan kreativitas. Ciri-cirinya meliputi kesadaran diri yang baik, kewaspadaan yang meningkat, rasa rendah hati, sedikit ketidak sabaran, ketegangan otot ringan, kesadaran terhadap lingkungan sekitar, perasaan tenang, serta masih dapat tidur dengan baik.

## 2. Kecemasan Sedang

Tingkat kecemasan sedang ditandai dengan kemampuan individu untuk tetap menyampaikan pendapat mengenai hal-hal yang dianggap penting, namun cenderung mengabaikan atau meremehkan hal-hal yang tidak relevan. Secara fisik, kondisi ini dapat ditunjukkan melalui gejala seperti berkeringat, rasa gelisah, sering buang air kecil, nyeri, ketidaksabaran, kejang ringan, serta ketegangan otot. Dari segi kognitif dan perilaku, kecemasan sedang menyebabkan penurunan konsentrasi, kemampuan menyelesaikan masalah yang melemah, serta meningkatnya ketidaksabaran dalam merespons situasi.

## 3. Kecemasan Berat

Persepsi individu sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan, dan mereka secara konsisten memperhatikan hal-hal yang benar dan benar spesifik, sehingga tidak dapat meniru hal lain. Setiap tindakan dilakukan demi mengurangi ketegangan. Tingkat kecemasan berat ditandai dengan sulit berpikir, buruk dalam menyelesaikan masalah, takut, bingung, menarik diri, sangat cemas, kontak mata buruk, berkeringat banyak, bicara cepat, rahang menegangkan, mengomelkan gigi, gelisah, mual, gangguan tidur, sakit kepala, tanda-tanda vital meningkat dan gemetar.

## 4. Panik

Panik merupakan tingkat kecemasan yang ekstrem dan ditandai oleh rasa takut serta teror yang mendalam, di luar kendali individu. Pada kondisi ini, seseorang kehilangan kemampuan untuk bertindak, bahkan dalam situasi mendesak. Keadaan panik memicu kekacauan dalam struktur kepribadian, disertai peningkatan aktivitas motorik, gangguan dalam menjalin hubungan sosial, persepsi yang terganggu, dan hilangnya kemampuan berpikir logis. Jika tidak segera ditangani, kondisi panik yang berkelanjutan dapat menyebabkan kelelahan berat, bahkan berujung pada kematian..

### 2.3.4. Kecemasan Preoperatif

Kecemasan preoperatif adalah perasaan cemas yang timbul

sebelum operasi. Kecemasan preoperatif timbul dikarenakan cemas karena anestesi dan cemas karena pembedahan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan preoperatif antara lain:

1. Takut nyeri setelah pembedahan.
2. Takut terjadi perubahan fisik.
3. Takut penyakit yang diderita ganas.
4. Takut mengalami kondisi yang sama dengan orang lain yang mempunyai penyakit yang sama.
5. Takut menghadapi ruang operasi, peralatan dan petugas.
6. Takut meninggal saat dianestesi dan tidak sadar lagi.
7. Takut operasi yang dijalani gagal.
8. Kekhawatiran lain seperti masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga, dan pekerjaan (Beno et al., 2022).

Terdapat perubahan psikologis pada pasien saat merasa cemas, seperti mudah ketagihan, susah tidur, lesu, gelisah, sulit konsentrasi, dan gejala lainnya Selain perubahan psikologis, perasaan cemas menimbulkan perubahan fisiologis, yaitu terjadi pelepasan epinefrin ke aliran darah sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah darah yang bisa menyebabkan denyut nadi meningkat, tekanan darah juga meningkat, dan perubahan hemodinamik lainnya (Saputra et al., 2023). Selain itu, kecemasan pasien dapat meningkatkan kadar adrenalinnya sehingga menyebabkan perfusi otak yang mempengaruhi Central Trigger Zone (CTZ), sehingga terjadi mutual dan muntah selama proses penyembuhan.

Penatalaksanaan kecemasan preoperatif dapat diatasi secara farmakologi, yang biasa disebut premedikasi. Namun, untuk mengefisiensikan atau bahkan untuk menghindari pengobatan farmakologi karena memiliki efek samping yang buruk, diperlukan pengobatan nonfarmakologi. Penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat digunakan antara lain:

1. Distraksi, yaitu dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain,

sehingga pasien lupa terhadap cemas yang ia alami.

2. Relaksasi, dapat berupa relaksasi napas, meditasi, relaksasi imajinasi dan visualisasi, dan relaksasi progresif.
3. Edukasi preoperatif, dapat menambah pengetahuan pasien mengenai proses anestesi maupun proses operasi, sehingga pasien lebih tenang dan siap untuk melakukan operasi.

#### 2.3.5. Alat Ukur Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan sistem skoring. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan sistem penilaian/skoring pada penelitian ini alay ukur kecemasan menggunakan *APAIS (Amsterdam Pre Operative Anxiety and Information Scale)*. *APAIS* sering digunakan di berbagai Negara dalam tampilan beberapa bahasa serta instrumen ini telah teruji validitas dan reabilitas. *APAIS* merupakan intrumen untuk mengukur tingkat kecemasan pasien pre operatif berupa kuesioner. Pada kuesioner *APAIS* terdapat enam pertanyaan yang berhubungan dengan tindakan pembiusan, tindakan pembedahan dan kebutuhan akan informasi. Pada pertanyaan *APAIS* memiliki tiga tingkat kecemasan berdasarkan skor yang diperoleh pasien yaitu tidak cemas (0-6), kecemasan ringan (skor 7-12), kecemasan ringan (0-10), kecemasan sedang (skor 11-20) dan kecemasan berat (skor 21-30).

Tabel 2 Kuesioner APAIS

<b>NO</b>	<b>pernyataan</b>	<b>Tidak sama skali</b>	<b>Sedikit</b>	<b>Cukup</b>	<b>Banyak</b>	<b>Sangat banyak</b>
<b>1.</b>	Saya takut dibius					
<b>2.</b>	Saya terus-menerus memikirkan tentang pembiusan					
<b>3.</b>	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembiusan					
<b>4.</b>	Saya takut dioperasi					
<b>5.</b>	Saya terus menerus memikirkan operasi					
<b>6.</b>	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi					

Sumber : (Herdiman et al., 2022)

## 2.4. Terapi Relaksasi Otot Progresif

### 2.4.1. Definisi Relaksasi Otot Progresif

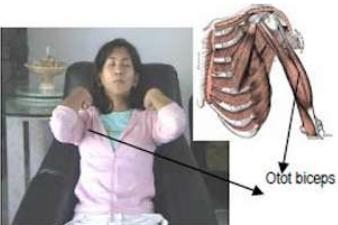
Relaksasi otot progresif merupakan teknik pengendalian diri yang bekerja melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Metode ini dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot tertentu secara bergantian, sambil memusatkan perhatian pada sensasi rileks yang timbul (Anggraini et al., 2020). Teknik ini termasuk dalam intervensi non-farmakologis dan bersifat komplementer yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Latihan ini tidak hanya membantu menciptakan perasaan tenang, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Prosedur relaksasi ini dilakukan secara teratur dan konsisten dengan pola menegangkan lalu melepaskan ketegangan otot, hingga seluruh tubuh mencapai kondisi relaks. Tujuan dari latihan ini adalah agar individu mampu membedakan antara kondisi tubuh saat tegang dan saat rileks, serta belajar untuk mengelola ketegangan secara mandiri. (Alvionita et al., 2022).

### 2.4.2. Manfaat terapi relaksasi otot progresif

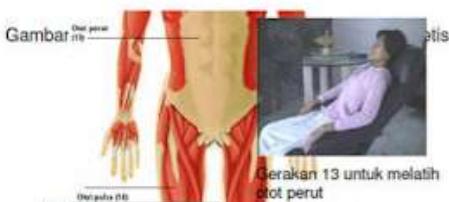
Teknik relaksasi otot progresif bertujuan untuk meredakan ketegangan otot dengan cara mengontraksikan lalu melemaskan kelompok otot tertentu secara bergantian. Latihan ini tidak hanya bermanfaat dalam menurunkan ketegangan fisik, tetapi juga membantu mengatasi ketegangan emosional akibat stres dari rutinitas harian.. Menurut Martha (2008) , di dalam (Sleman, 2020). dalam buku *The Relaxation & Stress Reduction*, dijelaskan bahwa teknik ini telah diterapkan secara luas dalam berbagai bentuk terapi untuk mengurangi gejala kecemasan, depresi, kelelahan, gangguan tidur seperti insomnia, nyeri pada leher dan punggung, tekanan darah tinggi, fobia ringan, serta gangguan bicara seperti gagap, karena kemampuannya menenangkan sistem saraf dan mengembalikan keseimbangan tubuh.

### 2.4.3. SOP Teknik relaksasi otot progresif

<b>PROSEDUR PELAKSANAAN DENGAN STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) REKALAKSASI OTOT PROGRESIF</b>	
Pengertian	Relaksasi Otot Progresif adalah suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh
Tujuan	Untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh
Prosedur pelaksanaan	
<b>I. Tahap Persiapan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.</li> <li>2. Persiapan klien:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan terapi pada klien</li> <li>b) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri</li> <li>c) Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu</li> <li>d) Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat</li> </ol> </li> </ol>	
<b>II Tahap Kerja</b>	
Keterangan gerakan	Contoh Gerakan yang dilakukan
<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ditujukan untuk melatih otot tangan Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan</li> <li>b. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi</li> <li>c. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik</li> <li>d. Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara</li> </ol>	 <p><b>Gerakan 1 mengepalkan tangan</b> bagian bawah</p> 

<p>ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.</p> <p>e. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan</p>	
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.</p> <p>Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.</p>	 <p><b>Gerakan 2 untuk tangan bagian belakang</b> Gambar 2</p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.</li> <li>Kemudian membuka kedua kepalan kepundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang</li> </ol>	 <p><b>Gambar 3. gerakan 3 otot-otot biceps</b></p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Angkat kedua bahu setinggi tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga</li> <li>Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.</li> </ol>	 <p><b>Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu</b></p>
<p>Ditujukan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik</li> <li>Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan</li> </ol>	 <p><b>Gerakan 5 untuk dahi</b> Otot dahi (d)</p> <p><b>Otot rahang(j)</b></p> <p><b>Otot mata</b></p> <p><b>Gerakan 6 untuk mata</b></p>

<p>otot-otot yang mengendalikan gerakan mata</p> <p>c) Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik</p>	
<p>Ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang.</p> <p>Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.</p>	 <p>Otot rahang (7)</p> <p>Gerakan 7 untuk rahang</p>
<p>Ditunjukkan untuk mengendurkan otot otot Sekitar mulut.</p> <p>Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut</p>	 <p>Otot mulut (8)</p> <p>Gerakan 8 untuk mulut</p>
<p>Ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang</p> <p>a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan</p> <p>b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat</p> <p>c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.</p>	 <p>Otot leher belakang (9)</p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot leher bagain depan</p> <p>a) Gerakan membawa kepala ke muka</p> <p>b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan</p>	 <p>Gerakan 10 untuk melatih otot leher depan</p> <p>Otot leher depan (10)</p>

<p>ketegangan di daerah leher bagian muka</p>	
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot punggung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Angkat tubuh dari sandaran kursi.</li> <li>b) Punggung dilengkungkan</li> <li>c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks</li> <li>d) Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.</li> </ul>	 <p><b>Gerakan 11 melatih otot punggung</b></p>
<p>Ditunjukkan untuk melemaskan otot dada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.</li> <li>b) Ditanah selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.</li> <li>c) Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.</li> <li>d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks</li> </ul>	 <p><b>Gerakan 12 melatih otot dada</b></p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tarik dengan kuat perut ke dalam.</li> <li>b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.</li> <li>c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.</li> </ul>	 <p><b>Gambar 13 otot perut</b></p> <p><b>Gerakan 13 untuk melatih otot perut</b></p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Luruskan kedua telapak kaki</li> </ul>	

<p>sehingga otot paha terasa tegang</p> <p>b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis</p> <p>c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas dan ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali</p>	 <p>Gambar ini menunjukkan anatomi otot pada tubuh manusia, termasuk otot perut dan otot paha.</p> <p>Gerakan 13 untuk melat otot perut</p> <p>Gerakan 14 untuk melat otot paha</p>
<p>III. Terminasi</p> <p>a) Melakukan evaluasi tindakan</p> <p>b) Kaji TTV</p> <p>c) Ahiri dengan salam</p>	

#### 2.4.4. Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Tujuan relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut (Ambarwati & Supriyanti, 2020)

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolisme.
2. Mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen.
3. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika pasien sadar dan tidak memfokuskan perhatian secara rileks.
4. Meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi.
5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan.
6. Membangun emosi positif dan emosi negatif.
7. Memberikan efek relaksasi pada seluruh tubuh.
8. Membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.
9. Meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
10. Mengatasi ketegangan otot dan nyeri.

## 2.5. Penelitian Terdahulu

**Tabel 3 Penelitian Terdahulu**

Peneliti dan Judul	Desain Peneitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
"Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kecemasan Pasien Hemodialisis" (Ridho et al., 2022)	Desain dengan penelitian Kuantitatif dengan desain <i>quasi Eksperimen</i> dengan pendekatan one group pretest and posttest	Desain penelitian pada penelitian sebelumnya menggunakan desain Kuantitaif eksperimen pengambilan data intrumen wawancara, penelitiannya terhadap pasien hemodialisis	Kesamaan dari penelitian sebelumnya dan sekarang yaitu variabel bebasnya menggunakan Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan ( $p=0,000$ ) dalam tingkat kecemasan pasien antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Penurunan Kecemasan Pada pasien Pre Operatif Tumor Maxilla (Susanti, 2023)	Desain dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif	Peneliti sebelumnya implementasi terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien pre operasi tumor maxilla yang ansietas sedangkan peneliti melihat apakah ada pengaruh dari teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi	Kesamaan dari penelitian sebelumnya dan sekarang yaitu sama-sama menggunakan lembar observasi untuk penilaian otot progresifnya	hasil uji Marginal Homogeneity dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ , yang mengindikasikan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara signifikan berdampak pada penurunan tingkat kecemasan pasien preoperasi
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia (Posbindu et al., 2024)	Desain dalam penelitian ini adalah Pre- Experimental One Group Pre-Post Test.	Peneliti sebelumnya melihat apakah ada Pengaruh Dari Tehnik Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Pasien Lansia Sedangkan Peneliti Melihat apakah ada Pengaruh dari Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif	Kesamaan dari penelitian sebelumnya dan sekarang yaitu Uji Bivariat: Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test untuk membandingkan data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi.	seperti uji Wilcoxon signed-rank test, untuk menentukan perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi. Nilai $p$ yang didapat adalah 0,000, yang menunjukkan hasil yang signifikan ( $p < 0,005$ )