

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI
DENGAN TEHNIK GENERAL ANESTESI
DI RSUD CIBABAT CIMAH**

**PUJA MOKARA PUTRI
211FI03089**

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Kecemasan preoperative merupakan kondisi umum yang dialami pasien sebelum menjalani tindakan bedah pada pasien dengan anestesi umum. Kecemasan ini dapat menimbulkan respons fisiologis yang mengganggu kestabilan kondisi pasien dan berpotensi menurunkan keberhasilan tindakan anestesi serta memperpanjang masa pemulihan. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 37 pasien pre operasi dengan anestesi umum di RSUD Cibabat Cimahi, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu pasien dengan ASA 1 dan 2 dan pasien yang belum pernah di operasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner APAIS untuk mengukur tingkat kecemasan dan lembar observasi untuk menilai pelaksanaan relaksasi. Analisa data dilakukan dengan uji T Dependent. Etik dipatuhi sesuai persetujuan etik No : 070/17/ Ethical Clearance / RSUD Cibabat /IV/2025. Sebelum intervensi, lebih dari setengahnya pasien mengalami kecemasan sedang (59%) dan berat (37,%). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif, terdapat penurunan yang signifikan tingkat kecemasan (13,5%) pasien tidak lagi mengalami kecemasan , dan 51% hanya mengalami kecemasan ringan. Hasil T Dependent menunjukkan nilai signifikan $p = 0,000$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan anestesi umum di RSUD Cibabat. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang hingga berat. Setelah intervensi, terjadi penurunan signifikan, di mana sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan atau tidak lagi cemas. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang menegaskan bahwa teknik ini secara signifikan mampu mengurangi kecemasan pre operasi

Kata Kunci: APAIS, anestesi umum, kecemasan, pre operasi, relaksasi otot progresif

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE ON
REDUCING ANXIETY IN PREOPERATIVE PATIENTS UNDERGOING
GENERAL ANESTHESIA AT RSUD CIBABAT CIMAHI**

**PUJA MOKARA PUTRI
211FI03089**

*Applied Bachelor Program in Anesthesiology Nursing
Faculty of Health Sciences, Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Preoperative anxiety is a common condition experienced by patients before undergoing surgery under general anesthesia. This anxiety can cause physiological responses that disrupt the stability of the patient's condition and potentially reduce the success of anesthesia and prolong the recovery period. One effective non-pharmacological method to reduce anxiety is the progressive muscle relaxation technique. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 37 preoperative patients with general anesthesia at Cibabat Regional Hospital, Cimahi, who were selected using a purposive sampling technique with inclusion criteria, namely patients with ASA 1 and 2 and patients who had never had surgery. The instruments used were the APAIS questionnaire to measure anxiety levels and observation sheets to assess the implementation of relaxation. Data analysis was performed using the Dependent T test. Ethics were complied with according to ethical approval No: 070/17/Ethical Clearance/Cibabat Regional Hospital/TV/2025. Before the intervention, more than half of the patients experienced moderate (59%) and severe (37%) anxiety. After receiving the progressive muscle relaxation technique, there was a significant decrease in anxiety levels (13.5%) of patients no longer experienced anxiety, and 51% experienced only mild anxiety. The dependent t-test results showed a significant value of $p = 0.000$, indicating a significant difference between anxiety levels before and after the intervention. The conclusion of this study indicates that the progressive muscle relaxation technique is effective in reducing anxiety levels in preoperative patients undergoing general anesthesia at Cibabat Regional Hospital. Before the intervention, the majority of respondents experienced moderate to severe anxiety. After the intervention, there was a significant decrease, with most respondents experiencing mild or no longer experiencing anxiety. The paired sample t-test results showed a p value of 0.000, confirming that this technique significantly reduced preoperative anxiety.

Keywords: APAIS, general anesthesia, anxiety, preoperative, progressive muscle relaxation