

JURNAL KESEHATAN

AIPTINAKES JATIM

Efek Buerger Allen Exercise Terhadap Perubahan Nilai Abi (Ankle Brachial Index) Pasien Diabetes Tipe II (Ainul Yaqin Salam, Nur Hamim)

Model Peran Keluarga Berdasarkan Quality Of Life Penderita Diabetes Millitus Di Probolinggo (Mariani1, Nur Hamim, AlwinW)

Pengaruh *foot care education* terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku perawatan kaki pada pasien diabetes mellitus tipe II di klinik *holistic nursing therapy* probolinggo (Dodik Hartono)

Social care dalam meningkatkan self concept penderita kusta (Nur Hamim, Mariani, Sismulyanto)

Analisis Kepuasan Kerja Perawat terhadap Manajemen Keperawatan Di RSUD Waluyo Jati Kraksaan (Achmad Junaedi, Titik Suhartin)

Hubungan Pemberian Junk Food Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun Di Desa Curahswao Kecamatan Gending (Yulia Rahmawati, Sunanto)

Pengaruh tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi katarak (Wiwiek Liestyaningrum, AVSri Suhardiningsih)

Hubungan antara status gizi dan lingkungan fisik tempat tinggal dengan kejadian penyakit pada balita (Esti Rahayu, Setiadi)

Efektifitas speech therapy terhadap peningkatan kemampuan berbahasa pada anak tuna rungu di TK luar biasa Karya Mulia Surabaya (Setiadi, Meutia Cahaya Ayudani)



ISSN 2088-9798



9 772088 979004

Asosiasi Institusi Perguruan Tinggi Tenaga Kesehatan Jawa Timur

JURNAL KESEHATAN

VOL. 15

NO. 1

HLM. 1-67

SURABAYA MEI 2019

ISSN 2088-9798

JURNAL

ILMU KESEHATAN

Terbit minimal 2 kali dalam setahun bulan Mei dan September, berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian analisis kritis dibidang ilmu kesehatan

JUDUL JURNAL :

Jurnal Kesehatan
AIPTINAKES JATIM

ALAMAT REDAKSI:

Stikes Hang Tuah Surabaya,
JL. Gadung No. 1 Surabaya

JUMLAH ARTIKEL

8-12 Artikel yang terdiri dari:
Artikel dan Penelitian.

KEPENGURUSAN:

Pelindung/Penasehat :
Ketua AIPTINAKES JATIM

JUMLAH HALAMAN :

93 halaman (masing-masing
artikel maximum 10 halaman)

Penanggung Jawab:

AIPTINAKES Korwil Surabaya

Ketua Dewan Redaksi:

Setiadi , MKep

Dewan Redaksi:

1. Dwi Priyantini, Skep.,Ns
2. Dedi Irawandi., Mkep., Ns

FREKUENSI TERBIT:

6 bulan sekali (kwartal)

MUIAI DITERBITKAN:

September 2011 (edisi perdana)

Cetakan sekarang:

No. Terbitan: Volume 15, Nomor 1,
Mei 2019

Telepon/fax: (031)8411721.

Email : setiadiadi15@yahoo.co.id

Web site:

<http://adysetiadi.wordpress.com>

DAFTAR ISI

Cover Dalam	i
Daftar Isi	ii
Kata Sambutan	iii
Sekapur Siri	iv
1. Efek Buerger Allen Exercise Terhadap Perubahan Nilai Abi (Ankle Brachial Index) Pasien Diabetes Tipe II (Ainul Yaqin Salam , Nur Hamim)	1
2. Model Peran Keluarga Berdasarkan Quality Of Life Penderita Diabetes Millitus Di Probolinggo (Mariani1, Nur Hamim, Alwin W)	8
3. Pengaruh <i>foot care education</i> terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku perawatan kaki pada pasien diabetes mellitus tipe II di klinik <i>holistic nursing theraphy</i> probolinggo (Dodik Hartono)	17
4. Social care dalam meningkatkan self concept penderita kusta (Nur Hamim, Mariani,Sismulyanto)	29
5. Analisis Kepuasan Kerja Perawat terhadap Manajemen Keperawatan Di RSUD Waluyo Jati Kraksaan (Achmad Junaedi, Titik Suhartin)	37
6. Hubungan Pemberian Junk Food Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun Di Desa Curahswao Kecamatan Gending (Yulia Rahmawati , Sunanto)	43
7. Pengaruh tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi katarak (Wiwiek Liestyaningrum, AVSri Suhardiningsih)	46
8. Hubungan antara status gizi dan lingkungan fisik tempat tinggal dengan kejadian penyakit pada balita (Esti Rahayu, Setiadi)	53
9. Eefektifitas speech therapy terhadap peningkatan kemampuan berbahasa pada anak tuna rungu di TK luar biasa Karya Mulia Surabaya (Setiadi, Meutia Cahaya Ayudani)	52

KATA SAMBUTAN

Puji syukur ke hadirat Tuhan Allah SWT, karena berkat karunia dan ridhonya sehingga Jurnal Kesehatan Volume 15 Nomer 1 bulan Mei tahun 2019 ini telah diterbitkan. Jurnal ini disusun untuk memfasilitasi karya inovatif dosen di seluruh Jawa Timur untuk dipublikasikan secara regional dalam wilayah Jawa Timur. Jurnal ini, berisikan informasi yang meliputi dunia Kesehatan yang dipaparkan sebagai hasil studi lapangan maupun studi literatur. Jurnal ini diharapkan dapat digunakan dan memberikan banyak manfaat bagi para pembaca, untuk peningkatan wawasan di bidang Ilmu kesehatan

Kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi baik mengolah dan menyunting sehingga jurnal ini dapat disusun dan diterbitkan dengan baik, kami haturkan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk kemajuan Jurnal ini di masa yang akan datang.

Surabaya, Mei 2019

AIPTINAKES SURABAYA,

Sekapur Sirih dari Redaksi

Puji syukur patut kami panjatkan Allah SWT untuk segala kebaikan yang telah Ia perbuat bagi kami sehingga Jurnal Kesehatan Volume 15 Nomer 1 bulan Mei Tahun 2019 ini dapat diterbitkan. Kami juga mengucapkan banyak terima kasih kepada sahabat-sahabat kami Dosen Kesehatan yang sudah dengan suka rela mengirimkan tulisan ilmiah berupa penelitian, maupun artikel untuk dapat disajikan dalam Jurnal ini.

Di tengah kesibukan redaksi dalam menjalankan tugas masih tersisih waktu untuk menyelesaikan sebuah "proyek" mewujudkan impian, Memang tidak mudah untuk memulai sesuatu, dimana budaya menulis belum begitu kental di kalangan akademisi. Perlahan namun tersendat adalah istilah yang patut kami cuplik sebagai ungkapan betapa susahny merealisasikan sebuah terbitan ilmiah.

Tentu, sesuatu hal yang baru dimulai adalah jauh dari sempurna. Apabila pembaca mendapati begitu banyak kekurangan, kesalahan dan ketidak tepatan baik mulai dari teknis penulisan, materi maupun penyuntingan, mohon dimaafkan dan mohon koreksi disampaikan kepada kami. Kami merentangkan tangan untuk menerima semua masukan demi kesempumaan terbitan Jurnal Kesehatan Nomer berikutnya.

Semoga terbitan Jurnal Kesehatan Volume 15 Nomer 1 bulan Mei tahun 2019, ini merupakan langkah awal untuk sebuah kemajuan di Pendidikan Kesehatan. Semoga pada terbitan berikutnya kami dapat menyajikan tulisan ilmiah yang lebih baik lebih bermutu dan memenuhi harapan para pembaca. Di sisi lain, kami ingin menghimbau kepada sahabat-sahabat kami para dosen untuk memberanikan diri menulis karya ilmiah agar dapat diterbitkan pada Jural Kesehatan selanjutnya. Akhir kata, kami ingin menitipkan sebuah moto: "MARI MENULIS".

Surabaya, Mei 2019



PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI KATARAK

Wiwiek Liestyaningrum, AV. Sri Suhardiningih
Dosen Stikes Hang Tuah Surabaya

ABSTRAK

Kurangnya pemenuhan kebutuhan pasien katarak secara psikologis dalam mengurangi kecemasan pra operasi menimbulkan beberapa pasien melakukan penundaan jadwal operasi karena faktor dari pasien belum siap secara mental dalam menjalani operasi. Teknik relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah dengan relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif di poli mata royal *medical, dental dan eye center* Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-experimental dengan one group pra test-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia pre operasi katarak yang mengalami kecemasan, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Jenis sampling yang dipakai adalah *purposive sampling* dengan alat ukur yang digunakan kuesioner. Data dianalisa menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

Didapatkan hasil $p = 0,00 < \alpha (0,005)$, secara statistik H_0 ditolak, dapat disimpulkan ada pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan ringan setelah diajarkan teknik relaksasi otot progresif di poli mata royal *medical, dental dan eye center* Surabaya, sehingga teknik relaksasi otot progresif bisa digunakan salah satu kegiatan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan, Katarak, Teknik Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

Lack of fulfillment of cataract patients psychologically in reducing preoperative anxiety cause some patients to delay surgery schedules due to factors from the patient is not ready mentally for surgery. Relaxation techniques can be used to reduce the anxiety one is with progressive muscle relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques at eye poly royal medical, dental and eye center Surabaya.

This type of research is quantitative with pre-experimental research design with one group pre-test-post test design. The population in this study were elderly cataract preoperative anxiety, with a total sample of 30 respondents. The type of sampling used is purposive sampling with a measuring tool used questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon signed rank test.

From the statistical test by using test Wilcoxon signed rank test. RESULTS $p = 0.00 < \alpha (0.005)$, statistically H_0 has rejected, it can be concluded no effect in lowering anxiety levels before and after the intervention of progressive muscle relaxation techniques.

Based on the results of this study concluded that the majority of respondents have a mild anxiety levels after progressive muscle relaxation techniques taught in the eyes of royal poly medical, dental and eye center Surabaya, so that progressive muscle relaxation techniques can be used one activity to reduce anxiety levels.

Keywords : Anxiety, Cataract, Progressive Muscle Relaxation Technique

PENDAHULUAN

Katarak merupakan penyakit mata yang sangat dikenal oleh masyarakat pada saat ini. Hal ini akibat mulai terdapat kesadaran pada lansia bahwa katarak adalah kelainan mata pada usia lanjut. Ada beberapa kelainan yang sering dihubungkan dengan usia lanjut seperti katarak,

glaukoma, degenerasi makula, dan proses yang terjadi seperti pengaruh penyakit kencing manis (diabetes melitus). Kebanyakan pasien lansia masih ragu-ragu dan takut mendengar adanya pasien katarak pada matanya akibat mendengar adanya pasien katarak yang buta. Patut dijelaskan bahwa katarak tidak selalu berjalan

progresif yang akan berakhir dengan pembedahan. Tidak hanya katarak yang memberikan keluhan penglihatan pada usia lanjut. Banyak faktor lain yang dapat memberikan keluhan penglihatan pada usia lanjut. Perubahan kaca mata dengan penambahan kekuatan atau dengan memakai kaca pembesar dapat mengatasi sementara penglihatan yang berkurang akibat katarak. Pembedahan dengan membersihkan atau mengangkat lensa yang keruh (katarak) dan mengganti dengan lensa pengganti merupakan tindakan pengobatan terhadap katarak. Katarak akan dibedah bila sudah terlalu luas mengenai bagian dari lensa mata atau katarak total. Lensa yang keruh atau katarak tidak dapat memfokuskan sinar ke dalam mata. Pada usia diatas 60 tahun katarak merupakan penyebab utama gangguan penglihatan pembedahan tidak perlu menunggu katarak matang. Karena apabila operasi diundur maka ada kemungkinan timbulnya penyulit yang tidak dapat dihindarkan. (Ilyas, 2006). Menurut Chitty, (1997) di dalam buku Muttaqin (2010) kecemasan disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas, termasuk didalamnya pasien yang akan menjalani operasi karena tidak tahu konsekuensi operasi dan takut terhadap prosedur operasi itu sendiri. Dari observasi peneliti yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2015 di ruangan poli mata Royal klinik Surabaya peneliti mendapatkan penatalaksanaan pre operasi katarak pra bedah belum berjalan secara efisien, perawatan yang dilakukan cenderung didominasi pada penanganan penyakit fisik pasien saja atau secara farmakologis. Kurangnya pemenuhan kebutuhan pasien katarak secara psikologis dalam mengurangi kecemasan pra operasi menimbulkan beberapa pasien melakukan penundaan jadwal operasi karena faktor dari pasien belum siap secara mental dalam menjalani operasi. Menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) ada beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan meliputi;relaksasi napas dalam, imajinasi terbimbing, teknik relaksasi otot progresif, *biofeedback* dan hipnotis diri. Kecemasan yang sering terjadi pada pasien pre operasi katarak di royal medical, dental dan eye center sampai saat

ini belum ada tindakan keperawatan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa katarak merupakan penyebab kebutaan dan gangguan penglihatan terbanyak. Pada tahun 2002 didapatkan lebih dari 17 juta (47,8%) penderita katarak dari 37 juta penduduk yang mengalami kebutaan. Angka kebutaan ini akan terus meningkat sampai sekitar 40 juta pada tahun 2020. dilaporkan pada pertemuan *Asia Pacific Academy of Ophthalmology* di sydney 2010, Angka Prevalensi kebutaan di indonesia berkisar 1 % dari jumlah penduduk di indonesia. hasil dari riskesda 2013 didapatkan prevalensi angka kebutaan akibat katarak di jawa timur adalah 0,4% (Riskesda, 2013). Prevalensi kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1. Dan diperkirakan antara 2% - 4% diantara penduduk di suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan kecemasan (Jaya, 2015). Studi pendahuluan pada 25 Mei 2015 yang didapatkan dari laporan bulanan di Poli Mata Royal Klinik Medical, Dental dan Eye Center Surabaya, jumlah pasien katarak dari Januari 2015 sampai dengan Mei 2015 sebanyak 258 orang, jumlah pasien rata-rata 43 orang per bulan dan pasien terbanyak adalah pasien yang sudah lanjut usia dengan keluhan mata sering berkabut dan sering berganti kacamata karena merasa tidak nyaman dan ada pula karena pengaruh suatu penyakit yaitu diabetes melitus tetapi hanya sebagian kecil saja. Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara dengan perawat poli mata pada tanggal 25 Mei 2015, didapatkan 2 diantara 5 pasien yang mengalami kecemasan ringan, yang ditandai dengan pasien takut sehingga sering bertanya kepada petugas kesehatan, tampak tidak nyaman jika ada orang asing yang memasuki ruangan atau secara aktif mencari dukungan dari teman dan keluarga dan 3 orang tidak mengalami kecemasan yang ditandai dengan pasien sudah mengetahui prosedur operasi yang akan dilakukan.

Operasi merupakan tindakan yang banyak menimbulkan kecemasan. Operasi yang ditunggu pelaksanaannya akan menyebabkan

kecemasan pada pasien. Kecemasan yang terjadi dihubungkan dengan rasa nyeri, kemungkinan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan mungkin kematian (Potter & Perry, 2005). Kecemasan dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya mengaktifkan syaraf otonom simpatis sehingga meningkatkan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nafas, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien, dan akhirnya dapat merugikan individu itu sendiri. Berdasarkan konsep psikoneuroimunologi, kecemasan merupakan stressor yang dapat menurunkan sistem imunitas tubuh. Hal ini terjadi melalui serangkaian aksi yang diperantarai oleh HPA-axis (Hipotalamus, pituitari dan adrenal), stres akan merangsang hipotalamus untuk meningkatkan produksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF ini selanjutnya akan merangsang korteks adrenal untuk meningkatkan sekresi kortisol dan kortisol inilah yang selanjutnya akan menekan sistem imun tubuh (Muttaqin Arif, 2009). Tingkat kecemasan yang terjadi pada klien sebelum dilakukannya operasi berbeda-beda bisa ringan seperti takut, kelelahan, sedang seperti denyut jantung dan pernapasan meningkat, konsentrasi menurun, ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis, kecemasan berat seperti insomnia, sering kencing, bingung, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, disorientasi, kemudian yang terakhir adalah panik seperti ketakutan, pucat, berteriak, menjerit dan kadang-kadang mengalami halusinasi dan delusi, kecemasan dapat berdampak pada pasien yang akan menjalani operasi sehingga ditemukan tekanan darah meningkat dan tekanan intraokular juga meningkat apabila hal itu terjadi maka jadwal operasi pun akan mundur (Muhamad, 2011).

Terapi relaksasi merupakan salah satu alternatif yang diberikan untuk mengurangi respon kecemasan. Hal ini dapat membantu orang menjadi rileks dan dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik serta dapat mengontrol diri sehingga mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang

menegangkan. Kecemasan pada pasien pre operasi ini

dapat dicegah atau diturunkan dengan teknik relaksasi (Setyoadi, 2011). Berdasarkan wawancara dari salah seorang perawat di ruangan bedah, mengatakan penerapan teknik relaksasi otot progresif belum pernah diterapkan oleh perawat di ruangan dalam mengurangi kecemasan pasien pre operasi. Dari fenomena-fenomena tersebut menarik bagi peneliti untuk melakukan suatu penelitian tentang “ Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Operasi Katarak di Royal Medical, Dental dan Eye Center Surabaya”

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan desain pra-experimental teknik *one group pra-post test design* yaitu satu kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita katarak yang akan dilakukan operasi katarak berjumlah rata-rata per bulan 43 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian penderita katarak yang dilakukan tindakan operasi katarak di poli mata Royal clinic medical, dental, dan eye center Surabaya yang memenuhi Kriteria sampel sebagai berikut :

- a. Responden yang tidak memiliki gangguan penglihatan
- b. Responden yang kooperatif

Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah tindakan relaksasi otot progresif. Variabel dependen atau terikat adalah tingkat kecemasan pasien operasi katarak *Royal Clinic Medical, Dental dan Eye Center Surabaya*. Data yang dianalisa kemudian diuji dengan uji statistik *wilcoxon* dengan bantuan program *spss 16.00* dengan derajat kemaknaan jika $H_0 \leq 0,05$, maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif dan tingkat kecemasan

HASIL

1. tingkat kecemasan sebelum diadakan tindakan teknik relaksasi otot progresif

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Ringan	18	60
Sedang	12	40
Total	30	100

Tabel diatas menjelaskan pasien katarak yang menjadi responden memiliki tingkat kecemasan ringan adalah sejumlah 18 orang (60%) dan 12 orang (40%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

2. Tingkat kecemasan sesudah diadakan tindakan teknik relaksasi otot progresif

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Normal	8	26,7
Ringan	18	60,0
Sedang	4	13,3
Total	30	100

Tabel diatas menjelaskan pasien katarak yang menjadi responden memiliki tingkat kecemasan ringan adalah sejumlah 18 orang (60%) dan 12 orang (40%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Katarak

No	Tingkat kecemasan	Pre		Post	
		(f)	(%)	(f)	(%)
1.	Normal	0	0	8	26.7
2.	Ringan	18	60	18	60
3.	Sedang	12	40	4	13.3
4.	Berat	0	0	0	0

wilcoxon signed rank test P= 0. 000

Tabel tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif didapatkan data sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang tingkat kecemasannya ringan sebanyak 18 responden (60,0%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 responden (40,0%), dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan bahwa tingkat kecemasan normal sebanyak 8 responden (26,7%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60,0%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 responden (13,3%). Dari hasil pengujian

statistik menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*, diperoleh $p = 0.000$ atau $p > 0.005$ yang artinya H_1 diterima hal ini berarti ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi otot progresif.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif

Berdasarkan Tabel 5.9 tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif didapatkan data sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang tingkat kecemasannya ringan sebanyak 18 responden (60,0%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 responden (40,0%). Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu usia, pengalaman, dukungan keluarga, jenis kelamin dan pendidikan hasil penelitian menunjukkan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan seseorang adalah usia. Dari hasil tabulasi silang antara usia dengan tingkat kecemasan responden dengan usia 50-55 tahun dan 56-60 tahun memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 8 responden (26,7%), sedangkan dengan usia 61-65 tahun sebanyak 2 responden (6,7%) Usia menunjukan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Umur berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan pengetahuan, pemahaman dan pandangan terhadap suatu penyakit atau kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap (Haryanto, 2002). Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme coping yang baik dibandingkan kelompok umur anak-anak, ditemukan sebagian besar kelompok umur anak yang mengalami insiden fraktur cenderung lebih mengalami respon cemas yang berat dibandingkan kelompok umur dewasa (Lukman, 2009). Semakin lanjut usia pasien, maka kecenderungan timbulnya kecemasan akan semakin tinggi.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu jenis kelamin berdasarkan dari tabulasi silang didapatkan responden yang berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 11 responden (36,7%) sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 responden (23,3%). Pada umumnya mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian lain menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan (Power dalam Myers, 1983) (Creasoft, 2008). Sunaryo, 2004 menulis dalam bukunya bahwa pada umumnya seorang laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap sesuatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Laki-laki lebih mempunyai tingkat pengetahuan dan wawasan lebih luas dibanding perempuan, karena laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sedangkan sebagian besar perempuan hanya tinggal di rumah dan menjalani aktivitasnya sebagai ibu rumah tangga, sehingga tingkat pengetahuan atau transfer informasi yang didapatkan terbatas tentang pencegahan penyakit. Responden yang berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang lebih ringan daripada perempuan karena laki-laki mempunyai wawasan yang lebih luas dibandingkan perempuan sehingga tingkat pengetahuan atau informasi yang didapat lebih banyak.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah intensitas kontrol berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan responden dengan intensitas kontrol 6 bulan sekali memiliki tingkat kecemasan ringan yang paling banyak yaitu sebanyak 7 responden (23,3%), yang intensitas kontrol 1 tahun sekali sebanyak 5 responden (16,7%), yang intensitas kontrol lebih dari 1 tahun sebanyak 6 responden (20,0%), Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Notoatmodjo, 2003). Responden yang intensitas kontrolnya lebih banyak, tingkat pengetahuannya akan semakin bertambah sehingga tingkat kecemasannya menjadi ringan.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu dukungan keluarga. Berdasarkan tabulasi silang, responden yang mendapat dukungan dari keluarga yang masuk kategori tingkat kecemasannya ringan sebanyak 14 responden (46,7%) sedangkan yang tidak mendapat dukungan keluarga sebanyak 4 responden (13,3%). Dukungan psikososial keluarga adalah mekanisme hubungan interpersonal yang dapat melindungi seseorang dari efek stress yang buruk. Pada umumnya jika seseorang memiliki sistem pendukung yang kuat, kerentanan terhadap penyakit mental akan rendah (Arum, 2009). Responden yang mendapatkan dukungan keluarga tingkat kecemasan lebih ringan dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga.

2. Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif

Berdasarkan Tabel 5.9 tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif didapatkan data sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang tingkat kecemasannya normal sebanyak 8 responden (26,7%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60,0%), Menurut Domin (2001) dalam Wulandari (2006), secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat (Domin, 2001). Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga

hormon penyebab diregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*). Menurut Herodes (2010), Alim (2009), dan Potter (2005), tujuan dari teknik ini adalah untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik; Mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen; Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta rileks; Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi; Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress; Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, dan Membangun emosi positif dan emosi negatif.

Terapi teknik relaksasi otot progresif banyak mempunyai manfaat untuk pasien yang akan melakukan operasi katarak. Oleh karena itu semua pasien yang hendak operasi harus benar-benar memanfaatkan terapi tersebut agar tidak terlalu banyak kecemasan yang muncul sehingga operasi yang dilakukan dapat memberikan hasil yang lebih memuaskan.

3. Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Katarak

Berdasarkan hasil penelitian secara umum tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan di royal *clinic medical, dental, and eye centre* surabaya.

didapatkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan tetapi tidak terlalu signifikan setelah diajarkan teknik relaksasi otot progresif selama 1 bulan sebelum diajarkan teknik relaksasi otot progresif (pre-test) terdapat 18 responden (60,0%) yang mengalami tingkat kecemasan ringan, sedangkan responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 orang (40,0%), sedangkan pada saat (post test) didapatkan 18 responden (60,0%) mengalami tingkat kecemasan ringan, pasien yang mengalami tingkat kecemasan normal sebanyak 8 responden (26,7%), sedangkan pasien yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 orang (13,3%). Hasil pengujian *Wilcoxon* menunjukkan $p = 0,000$. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan akan menurun secara signifikan bilamana para pasien menjalankan terapi relaksasi otot progresif menjelang operasi katarak yang akan dijalankan, atau dengan kata lain terdapat pengaruh teknik relaksasi dengan penurunan kecemasan secara signifikan. Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Herodes (2010), teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespons pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. Tehnik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Tehnik relaksasi otot progresif adalah salah satu cara dari tehnik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan benar dan sungguh-sungguh oleh pengelola maupun oleh pasien yang bakal dioperasi katarak akan sangat membantu penurunan kecemasan yang muncul pada pasien.

SIMPULAN

1. Tingkat kecemasan pasien katarak sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif diketahui bahwa lebih dari separuh berada pada taraf ringan dan sedang .
2. Tingkat kecemasan pasien katarak sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif diketahui banyak yang mengalami penurunan, ringan, dan sedang.
3. Terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien katarak.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiono, Sjamsu., dkk. (2013). *Ilmu Kesehatan Mata*. Surabaya : Airlangga University Press
- Friedman, Marilyn M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, & Praktik, Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Hawari, Dadang. (2008). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Ilyas, Sidarta. (2006). *Katarak*. Jakarta : Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Ilyas, Sidarta. (2011). *Ilmu Penyakit Mata*. Jakarta : Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Istiantoro. (2008). *Tips & Tricks Pachoemulsification*. Jakarta : Eye Centre
- Iswandi. (2014). *Pelatihan / Fellowship Ophthalmic Training For Operating Room Nurse*. Bandung : Rumah Sakit Mata Cicendo
- James, Bruce., dkk (2005). *Lecture Notes Oftalmologi*. Jakarta : Erlangga
- Jaya, Kusnadi. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang : Bina Rupa Aksara Publisher
- Muttaqin, Arif. (2009). *Asuhan Keperawatan Perioperatif Konsep Proses dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika
- Nasir, Abdul. (2011). *Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika: Salemba Medika
- Olver, Jane. (2011). *At A Glance Oftamologi*. Jakarta : Erlangga
- Padila. (2012). *Buku Ajar : Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Setiadi. (2008). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta
- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Vaughan. (2012). *Oftamologi Umum*. Jakarta : EGC