

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PRE OPERASI DI  
RUMAH SAKIT SANTA ELISABETH MEDAN  
TAHUN 2018**

**<sup>1)</sup>Mardiati Barus, <sup>2)</sup>Murni Sari Dewi Simanullang, <sup>3)</sup>Erni Cahyani Putri Gea**  
Program Studi Ners  
STIKes Santa Elisabeth Medan

*Operation is in one of the medical action that needs mental and physical preparation. Medical action could cause physiology interference that is worries. Base on preliminary data, there are many patient get big worries before operation does. One of the interventions to reduce worries pre operation is progressive muscle relaxation. This research is aim to identify the different rates worry level before and after doing the progressive muscle relaxation to the patient pre operation in Santa Elisabeth Hospital Medan 2018. The research design is using Quasy Experimental by One Group PreTest Post Test without Control Group Design. The result of this research is about pre test 14,33 and post test 12,40 the significancy value p value = 0,000 that state there is correlation between progressive muscle relaxation to worries level in pre operation in Santa Elisabeth hospital 2018. The conclusion of this progressive muscle relaxation research is there is correlation between reduce worry to pre patient operation. Nurse is expected to do progressive muscle relaxation as one of intervention nursing to reduce worry to pre operation patient.*

## **1. PENDAHULUAN**

Menurut Uskenat (2012), operasi merupakan penyembuhan penyakit dengan memotong atau mengiris anggota tubuh yang mengalami masalah (penyakit). Sebelum operasi berlangsung, terlebih dahulu dilakukan anastesi baik general maupun regional. Operasi yang akan dilakukan membutuhkan persiapan mental dari pasien.

Potter & Perry (2005) mengklarifikasikan jenis operasi, yakni berdasarkan tingkat keseriusannya, urgensi dan tujuan. Jika dilihat dari tingkat keseriusan, operasi dapat pula dikelompokkan menjadi dua yakni operasi mayor dan operasi minor. Operasi mayor dideskripsikan sebagai tindakan operasi dengan melibatkan rekonstruksi atau perubahan yang luas pada bagian tubuh dan menimbulkan resiko yang tinggi bagi kesehatan. Sedangkan Operasi minor melibatkan perubahan yang kecil pada bagian tubuh, sering dilakukan untuk perbaikan deformitas dan mengurangi resiko yang

lebih rendah bila dibandingkan dengan prosedur mayor.

Data yang diperoleh dari *The World Bank*, tindakan operasi bedah di dunia hingga tahun 2015 sebanyak 4.511.101 per 100.000 populasi dengan posisi tertinggi yaitu benua Australia sebanyak 28.907 per 100.000 populasi. Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Tercatat di tahun 2011 terdapat 140 juta pasien diseluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2012 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa sedangkan untuk kawasan Asia pasien operasi mencapai angka 77 juta jiwa pada tahun 2012 (Wicaksono 2015). Sedangkan menurut Weiser (2008), tingkat operasi yang dilaporkan berkisar antara 148 per 100.000 penduduk (Ethiopia) dan 3.369 per 100.000 penduduk (Hungaria).

Di Indonesia pasien operasi mencapai angka 1,2 juta jiwa pada tahun 2012. Sedangkan menurut *The World Bank* (2012), tindakan operasi yang dilakukan di Indonesia hingga tahun 2012 yaitu 1.905 orang per 100.000 populasi. Di salah satu rumah sakit terbesar di kawasan Indonesia timur, pada tahun 2014 sebanyak 1967 pasien yang menjalani operasi di UGD OK Cito (Budikasi, 2015).

Tindakan operasi yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan. Kecemasan yang terjadi dihubungkan dengan rasa nyeri, kemungkinan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan mungkin kematian (Potter, Perry, 2010).

*American Psychological Association* (APA), kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Orang dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran mengganggu yang berulang dan menghindari situasi tertentu. Beberapa juga memiliki gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, pusing atau detak jantung yang cepat.

Kecemasan pasien pada masa pre operasi antara lain dapat berupa khawatir terhadap nyeri setelah pembedahan, perubahan fisik (menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi normal), keganasan (bila diagnosa yang ditegakkan belum pasti), operasi akan gagal, mati saat dilakukan anastesi, mengalami kondisi yang sama dengan orang lain yang mempunyai penyakit yang sama, menghadapi ruang operasi, peralatan bedah dan petugas (Potter dan Perry, 2010).

Hasil penelitian Wicaksono (2015), dari 47 orang yang melakukan tindakan operasi sebanyak 30 orang pasien mengalami kecemasan ringan, sebanyak 13 pasien yang mengalami kecemasan sedang dan 4 pasien mengalami kecemasan berat. Kecemasan lebih

banyak terjadi sebelum tindakan operasi berlangsung. Sedangkan penelitian Sabarina Sitepu (2016), didapatkan hingga Maret 2015, sebanyak 320 tindakan operasi yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Haji Medan diketahui kecemasan pre operasi paling banyak cemas ringan 43,7%, kemudian pasien pre operasi yang tidak cemas 25,0%, pasien pre operasi yang cemas sedang 18,8% dan pasien pre operasi yang cemas berat 12,5%.

Menurut penelitian Woldegerina (2017) di Ethiopia, sebanyak 178 pasien (98 perempuan dan 80 laki-laki) terdaftar sebagai pasien operasi yang mengalami kecemasan pre operasi mencapai 59,6% atau 106 pasien. Dikaitkan akan ketakutan karena tidak dapat pulih dari anastesi (53,9%), nyeri pasca operasi (51,7%), masalah keluarga (43,3%) merupakan sumber kecemasan pre operasi. Penyebab lainnya yaitu ketakutan akan kematian (40%), masalah keluarga (2.15%), takut akan ketergantungan (2.75%) dan takut akan kecacatan (2.75%).

Menurut Setiyoadi (2011), salah satu mengurangi kecemasan yaitu terapi relaksasi otot progresif menurut Teory Edmund Jacobsan tahun 1929. Terapi ini adalah teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Terapi relaksasi ini terbukti dapat mengurangi stres dan kecemasan (Essa, 2016), dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan (Amini, 2016), mengurangi nyeri kepala (Kumar, 2014) serta menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Ayunani, 2014).

Pada awal 1930, Dr. Edmund Jacobsan telah mengembangkan PMRT. Dia menemukan bahwa otot bisa rileks dengan terlebih dahulu menegangkannya selama beberapa detik dan kemudian melepaskannya. Dimana klien diminta untuk secara sengaja mengontrak otot dan menaha ketegangan. Setelah itu mereka melepaskan semua ketegangan dan fokus pada sensasi relaksasi. Relaksasi otot progresif membantu

orang mengidentifikasi otot atau kelompok otot mana yang secara kronis teang dengan membedakan antara sensasi ketegangan (ketegangan otot yang terarah) dan relaksasi (relaksasi otot secara sadar). Setiap otot atau pengelompokan otot tegang selama 5-7 detik dan setelah itu mereka rileks selama 20-30 detik. Setiap saat, individu tersebut berfokus pada perbedaan sensasi antara kedua kondisi tersebut. Kesadaran akan sensasi santai adalah salah satu keuntungan terbesar yang direalisasikan dengan relaksasi otot progresif (Jacobson dalam Essa, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2015) mengatakan bahwa PMR (*Progresif Muscle Relaxation*) menjadi metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi. Melaksanakan teknik relaksasi otot progresif dalam latihan teratur bermanfaat bagi pasien pre operasi untuk mengurangi kecemasan. Selama 21 hari penelitian dengan 1 kali seminggu diberikan intervensi, kecemasan ringan sebanyak 13 orang (65%) menjadi 14 orang (70%), serta kecemasan sedang sebanyak 7 orang (35%) menjadi 6 orang (30%).

Penelitian lainnya yang dilakukan Wahyuni (2016), bahwa dari 21 responden sebelum diberi teknik relaksasi otot progresif pada pasien pre operasi, yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 1 responden (4,8%), mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 responden (95,2%), dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Sedangkan sesudah diberi teknik relaksasi sebagian responden mengalami tingkat kecemasan, yaitu kecemasan sedang sebanyak 7 responden (33,7%), kecemasan ringan sebanyak 13 responden (61,9%) dan terdapat 1 responden (4,8%) yang mengalami kecemasan berat. Terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami kecemasan sedang, sebelum diberi teknik relaksasi terdapat 20 responden,

setelah diberi teknik relaksasi turun menjadi 7 responden.

Survei data awal di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, hingga September 2017 sebanyak 2303 operasi dilakukan. Dari hasil wawancara dari 10 pasien operasi pertama di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, 5 diantaranya mengatakan sangat cemas dengan operasi yang akan dilakukan. Mereka mengatakan sangat ketakutan dengan efek atau dampak yang terjadi setelah operasi. Bahkan takut akan adanya kematian selama operasi. Dari hasil wawancara dengan perawat yang bertugas pada ruangan tersebut, beberapa pasien gagal operasi karena cemas dan takut akan tindakan tersebut. Tetapi, hingga sekarang, intervensi yang dilakukan perawat hanya sesuai standar operasional di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018".

## 2. METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Experimental* dengan *One Group Pre Test Post Test Without Control Group Design*. Instrumen yang digunakan tingkat kecemasan pre operasi menggunakan *Amsterdam Pre Operative Anxiety And Information Scale* (APAIS) yang terdiri dari 6 pernyataan dengan skor 4-20 sedangkan untuk variabel *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan SOP yang telah dibakukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive*

*Sampling* yang akan memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Pasien yang akan menjalani operasi yang pertama kalinya
2. Pasien yang bersedia menjadi responden
3. Pasien yang dapat duduk di atas tempat tidur
4. Pasien tidak *bed rest* ataupun lumpuh total

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Wanita yang sedang mengandung

2. Pasien yang reisko peningkatan tekanan intrkranal.

Maka, sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang.

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan analisis *paired t-test* untuk menganalisis pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.

### 3. HASIL PENELITIAN

**Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Kecemasan Sebelum Dan Seseudah Intervensi Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018**

No	Variabel	Mean	Median	Modus	SD	Min-Max
1.	Umur	47,67	45,00	40	9,17	35-62
2.	Kecemasan					
	Sebelum	14,33	14,00	14	1,04	12-16
	Sesudah	12,40	12	12	0,98	11-14

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa rerata umur responden yang mengalami kecemasan yaitu 48 tahun dengan standar deviasi 9,17.

Dari tabel tersebut juga terdapat rerata kecemasan sebelum intervensi yaitu 14 sedangkan untuk rerata post intervensi 12.

**Diagram 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun**

Dari diagram 5.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa jenis kelamin yang mengalami kecemasan

tertinggi yaitu perempuan sebanyak 9orang (60%) dan terendahya itu laki-laki 6orang (40 %).

**Tabel 5.2 Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun**

No		Mean	F (n)	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig. (2-tailed)
1.	Pre	14,33	15	1,047	,270	
2.	Post	12,40	15	0,989	,254	0,000

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh nilai signifikansi *paired t-test* sebesar  $p$  value =0,000. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.

#### 4. PEMBAHASAN

##### **Rerata tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum dilakukan *progressive muscle relaxation***

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 responden didapatkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum *progressive muscle relaxation* yaitu 14,33 dengan standar deviasi 1,047. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julianto (2014) terhadap pasien pre operasi bedah mayor didapatkan rata-rata skor kecemasan sebelum operasi yaitu 13,24 dengan standar deviasi 1,189 dengan menggunakan kuesioner APAIS.

Munculnya kecemasan bisa dikarenakan tindakan operasi merupakan pengalaman pertama bagi pasien. Sesuai dengan kriteria inklusi, responden dalam penelitian ini adalah mereka yang belum pernah mendapatkan tindakan operasi sebelumnya.

##### **Rerata tingkat kecemasan pasien pre operasi sesudah dilakukan *progressive muscle relaxation***

Berdasarkan tabel 5.1 rerata kecemasan pasien sesudah *progressive muscle relaxation* menjadi 12,40 dengan nilai tertinggi 14 dan nilai yang sering muncul adalah 12 sebanyak 5 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian *progressive muscle relaxation* terdapat penurunan tingkat kecemasan responden dengan selisih 1,93.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu preoperasi section menunjukkan hasil rerata pre intervensi 39,62 dan rerata sesudah intervensi 25,85 dengan selisih 13,77 yang jika diujikan menggunakan *t-test* dengan

$p$ value=0,000. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Astuti(2015) terhadap 20 pasien preoperasi di RSUPKU Muhammadiyah Bantul menunjukkan rerata tingkat kecemasan preintervensi relaksasi otot progresif 18,85 dan rerata sesudah intervensi relaksasi otot progresif sebesar 18,25 dengan selisih 0,6. Sehingga terjadi perbedaan rerata sebelum dan sesudah intervensi relaksasi otot progresif.

##### **Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pre Operasi**

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil *paired t-test* dengan nilai sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pre operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati (2017), didapatkan nilai dari *paired t-test* sebesar  $p$  value = 0,000 sehingga terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pre operasi section.

Penelitian yang dilakukan oleh Zagarzadeh (2014) tentang pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pada 94 mahasiswa keperawatan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam nilai rata-rata kecemasan antara 2 kelompok penelitian ( $p = 0,000$ ) sehingga terjadi penurunan setelah *progressive muscle relaxation* yang dilakukan pada kelompok intervensi. Demikian halnya dengan penelitian Uskenat (2012) menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi relaksasi otot progresif terhadap 30 pasien pre operasi dengan nilai  $p = 0,000$  ( $SD = 4,644$ ). Dalam penelitiannya, sebanyak 12 pasien pre operasi yang mengalami kecemasan sedang menurun menjadi 5 responden sesudah intervensi.

Setiap pasien yang akan menghadapi operasi pasti mengalami

kecemasan. Dimana pada prosesnya, ketika individu melihat individu lainnya keluar dari kamar operasi dalam keadaan gelisah dan tidak sadar. Selain itu, adanya informasi dari pengalaman pasien lainnya tentang ketidaknyamanan operasi juga merupakan stimulus yang akan menyebabkan kecemasan. Kecemasan terhadap adanya pembedahan dan proses pembiusan diartikan sebagai stimulus oleh indera penglihatan (mata) dan indera pendengaran (telinga). Stimulus ini di bawa ke otak (hipotalamus) oleh serabut saraf aferen (Julianto, 2014).

Dengan spontan tubuh akan mengeluarkan reaksi yang dikenal dengan respon *flight to flight*. Dimana ketika korteks otak menerima rangsangan stimulus dari serabut aferen maka terjadi peningkatan fungsi saraf simpatis ditandai dengan produksi kelenjar adrenal berupa hormon adrenalin dapat memberi gejala antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat dan tekanan darah meningkat. Selain itu, terjadi juga peningkatan produksi GABA yang menimbulkan tubuh hilang kendali sehingga beberapa serabut otot berkontraksi, mengecil dan menciut (Casey dalam Fatmawati, 2016).

Salah satu cara mengurangi kecemasan dengan adanya relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Metode relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot diseluruh tubuh dan meningkatkan suplai oksigen (Kustanti dalam Uskenat, 2012).

Ketika melakukan gerakan relaksasi, sel akan mengeluarkan *opiate peptides* yaitu rasa nyaman yang dialirkan keseluruh tubuh. Gerakan dari relaksasi dapat merangsang. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin

dan kortisol diturunkan sehingga meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter (DHEA dan Dopamin atau Endorphin). Regulasi sistem parasimpatis ini berupa penurunan detak jantung setelah fase ketegangan dan akhirnya menimbulkan efek ketenangan (Casey, 2006).

Terapi *Progressive Muscle Relaxation* juga akan merangsang pengeluaran hormon endorfin dan serotonin yang meningkatkan perasaan tenang pada seseorang. Adapun relaksasi otot progresif ini dapat merangsang signal otak dalam meningkat aliran darah ke otak sehingga asupan oksigen di otak dapat terpenuhi. Dengan keadaan ini, sirkulasi darah menuju seluruh tubuh dapat berjalan normal kembali ditandai beberapa otot yang tegang akan rileks kembali (Astuti, 2015).

Melalui latihan relaksasi otot progresif, dapat menghadirkan respon relaksasi sehingga mencapai keadaan tenang dan memberika pijatan halus pada otot-otot yang tegang pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi.

## 5. KESIMPULAN

1. Sebelum intervensi *progressive muscle relaxation*, rerata skor kecemasan yaitu 14,33 dengan standar deviasi 1,047
2. Setelah intervensi *progressive muscle relaxation* terhadap 15 responden, didapatkan penurunan rerata menjadi 12,40 dengan standar deviasi 0,989
3. Terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan dengan *pvalue* = 0,000.

## 6. SARAN

1. Rumah Sakit  
Melalui hasil penelitian ini diharapkan rumah sakit mampu mensosialisasikan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap seluruh perawat sehingga dapat menambah pengetahuan maupun intervensi perawat dalam menangani kecemasan pasien pre operasi.
2. Perawat  
Diharapkan perawat dapat menerapkan intervensi *progressive muscle relaxation* untuk mengurangi kecemasan pasien preoperasi dan mencegah terjadinya penundaan operasi yang sudah dijadwalkan.
3. Institusi Pendidikan  
Diharapkan lebih meningkatkan penggunaan intervensi *progressive muscle relaxation* dalam setiap kegiatan blok perkuliahan seperti *lab skill* agar mahasiswa dapat lebih terampil dalam meminimalkan kecemasan pasien pre operasi.
4. Responden  
Diharapkan pasien dapat meningkatkan kemandirian dan selalu melatih diri dalam melakukan intervensi *progressive muscle relaxation* yang sudah diajarkan, sehingga mampu beraktivitas kembali seperti semula dan mempercepat proses pemulihan psikologi seperti kecemasan pre operasi. Hal ini juga bisa menjadi sumber informasi bagi keluarga dalam membantu pasien untuk mengurangi kecemasan pada pasien hingga kembali ke aktivitas semula.
5. Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan penelit selanjutnya dapat menambah jumlah responden sehingga pengaruh yang didapatkan lebih signifikan menggunakan

instrument penelitian yang berbeda namun telah diuji kevalidan dan kereabilitasnya, intervensi yang dilakukan tidak hanya sekali dan menggunakan kelompok pembanding (kontrol) agar mendapatkan hasil atau pengaruh yang lebih signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhlaghi, Mahmood. 2011. Citrus Aurantium Blossom And Preoperative Anxiety. (Online). ([http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S00347094201100060002&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S00347094201100060002&script=sci_arttext&tlng=en)), diakses pada 12 Januari 2018)
- Alini. 2014. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia dengan Gastritis Di Desa Sibiruang Wilayah Kerja Puskesmas Koto Kampar Hulu. (online). (<http://journal.stkiptam.ac.id/index.php/ners/article/view/238>, diakses pada 05 April 2018, pukul 10.00 WIB)
- Amini. 2016. *Effect of Progressive Muscle Relaxation and Aerobic Exercise on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Patients with Chronic Renal Failure Undergoing Hemodialysis*, (Online). (<http://impactfactor.org/PDF/IJPCR/8/IJPCR,Vol8,Issue12,Article14.pdf>), diakses pada 5 Januari 2018)
- Arslan. 2015. *Effect Of Music On Preoperative Anxiety In Men Undergoing Urogenital Surgery*, (Online).

- ([http://www.ajan.com.au/vo126/26-2\\_ozet.pdf](http://www.ajan.com.au/vo126/26-2_ozet.pdf)., diakses pada 9 Januari 2018)
- Astuti. 2015. *Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo Semarang, Indonesia*, (Online). (<http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/88>, diakses 6 Januari 2018)
- Ayunani. 2014. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Upt Pslu Mojopahit Kabupaten Mojokerto, (Online). (<https://jurnalperawat.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/maret2016/article/view/29>, diakses pada 5 Januari 2018)
- Bagherpour, Tahereh. 2012. *Effects Of Progressive Muscle Relaxation And Internal Imagery On Competitive State Anxiety Inventory – 2r Among Taekwondo Athletes* (Online). (diakses pada [www.Ipedr.Com](http://www.Ipedr.Com) , tanggal 13 September 2017, Pukul 19.00 Wib)
- Barker, Phil. 2009. *Psychiatric And Mental Health Nursing: The Craft Of Caring*. London : Hodder Arnold
- Creswell, John. 2009. *Research Design Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches Third Edition*. American : Sage
- Dahlan, Sopiudin. 2013. *Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta : Salemba Medika
- Dharma, Kelana Kusuma. 2012. *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta : TIM
- Essa. 2016. *Effect of progressive muscle relaxation technique on stress, anxiety, and depression after hysterectomy*, (Online). (<http://www.sciencedirect.com/journal/index.php/jnep/article/viewFile/9987/6783> diakses pada 4 Januari 2018)
- Fatmawati, Dian Prastika. 2016. *Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anastesi*. (Online). (<http://eprints.ums.ac.id/44898/> Diakses pada 06 April 2018, Pukul 15.00 WIB)
- Grove, Susan . 2015. *Understanding Nursing Research Building An Evidence Based Practice, 6th Edition*. China: Elsevier
- Halgin, Richard. 2012. *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis* Buku 1. Jakarta : Salemba Humanika
- Hawari. 2013. *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta : FKUI
- Infodatin. 2017. *Situasi Penyakit Ginjal Kronis*. Dapat Diakses Pada [www.Pusdatin.Ke](http://www.Pusdatin.Ke)



- mkes.Go.I d, Tanggal 12 September 2017, Pukul 16.00 Wib
- Jebakumar, Naven. *Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation On Psycho- Physiological Parameters Among Patients With Copd At University Teaching Hospital*, (Online). (dapat diakses pada [www.Journalofscience.Net](http://www.Journalofscience.Net), Tanggal 13 September 2017, Pukul 18.00 Wib
- Julianto, Rujito Dwi. 2014. Pengaruh Citrus Aromaterapi Terhadap Ansietas Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. (online). (dapat diakses pada <http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=472091>, tanggal 05 April 2018)
- Kumar. 2014. *Effect of progressive muscular relaxation exercises versus transcutaneous electrical nerve stimulation on tension headache: A comparative study*. (Online). (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1013702514000244>, diakses pada 5 Januari 2018)
- Kumutha, V. 2014. *Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Stress And Blood Pressure Among Elderly With Hypertension* (Online). (diakses pada [www.Iosrjournals.Org/Iosr-Jnhs/Papers/](http://www.Iosrjournals.Org/Iosr-Jnhs/Papers/), Tanggal 13 September 2017, Pukul 15.00 Wib)
- Lestari, Kurniati Puji. 2014. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. (Online). (<http://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2014/09/Pengaruh-Relaksasi-Otot-Progresif-Terhadap-Penurunan-Tingkat-Kecemasan-Pada-Pasien-Pre-Operasi-Di-Ruang-Wijaya-Kusuma-Rsud-Dr.-R-Soeprapto-Cepu.pdf>.diakses pada 04 April 2018, pukul 09.00 WIB)
- Lewis. 2014. *Medical Surgical Nursing Assessment And Management Of Clinical Problems, Ninth Edition*. Canada : Elsevier
- Maryunani, Anik. 2014. Asuhan Keperawatan Perioperatif- Pre Operasi (Menjelang Pembedahan). Jakarta : TIM
- Mertosono, 2015. Dampak Pembatalan Dan Penundaan Operasi Elektif Terhadap Utilisasi Kamar Operasi Di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Umum Pusat Persahabatan Jakarta. (Online). (<http://etd.repository.ugm.ac.id>, diakses 11 Januari 2018)
- Mubarak, Wahit Iqbal. 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta : Salemba Medika
- Muhammad, 2014. Uji Validasi Konstruksi Dan Reliabilitas Instrumen *The Amsterdam Preoperative Anxiety And Information Scale* (APAIS). (Online). ([lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-3/20405273-SP](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-3/20405273-SP), diakses pada 10 Januari 2018)
- Muttaqin, Arif. 2009. Asuhan Keperawatan Perioperatif

- Konsep, Proses Dan Aplikasi. Jakarta : Salemba Medika
- Notoadmojoyo. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika
- Pailak, Heman. 2013. Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Telogorejo Semarang. (Online). (<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/171>, Diakses pada 06 April 2018, pukul 10.00 WIB)
- Polit, Denise. 2010. *Nursing Research Appraising Evidence For Nursing Practice, Seventh Edition*. New York : Lippincott
- Polit, Denise. 2012. *Nursing Research Appraising Evidence For Nursing Practice, Ninth Edition*. New York : Lippincott
- Prabowo, Eko. 2014. Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta : Nuha Medika
- Putri . 2014. Pengaruh Terapi Humor Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rs Telogorejo Semarang. (Online). (<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/260>, diakses pada 9 Januari 2018)
- Rahmawati, Primasari Mahardhika. 2017. Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Section Secarea Di Ruang Bersalin. (online). (<http://repository.ub.ac.id/192/>, diakses pada 05 April 2018)
- Ramirez, S. Lukenbill. *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)*. (Online) (<http://www.statisticssolutions.com/zung-self-rating-anxiety-scale-sas/>, diakses pada 10 Januari 2018)
- Sari, Revi Diana. Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Section Caesarea. (Online). (<http://eprints.ums.ac.id/44712/>, diakses 5 April 2018)
- Setyoadi. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika
- Sjamsuhidayat. 2010. Buku Ajar Ilmu Bedah Edisi 3. Jakarta: EGC
- Smeltzer. 2010. *Medical-Surgical Nursing Volume 1 Point 2, Twelfth Edition*. China : Wolters Kluwer Health
- Subagio, 2015. Pengaruh Mengunyah Permen Karet Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian. Dapat Diakses [www.Onesearch.Id/Record/Ios2852.46273](http://www.Onesearch.Id/Record/Ios2852.46273), Tanggal 13 September 2017, Pukul 14.00 Wib
- Taufan. 2017. Pengaruh Terapi Doa Terhadap Skala Kecemasan Pasien Pre Operasi Di

- Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr. M. Ashari Pematang, (Online). (<http://repository.unimus.ac.id/489/>, diakses 4 Januari 2018)
- Uskenat. 2012. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Di RS Panti Wilasa Citarum Semarang. Dapat diakses pada <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/64/61>, tanggal 02 Januari 2018, pukul 20.00 WIB
- Videbeck, Sheila . 2011. *Psychiatric-Mental Health Nursing*. China : Wolters Kluwer Health
- Wahyuni. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien *Pre Operasi* Di Ruang Mataram Di RSUD Prof Dr Soekandar Mojosari. (Online) (<http://ejournal.stikesppn.ac.id/index.php/JKS/article/view/303>, diakses pada 6 Januari 2018)
- Wicaksono. 2015. Pengaruh Sesi Berdoa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Bangsal Bedah RSUD PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. Diakses pada (<http://repository.stikesayanyk.ac.id/684/>, tanggal 04 Januari 2018, pukul 15.00 WIB)
- Woldegerima. 2017. *Prevalence And Factors Associated With Preoperative Anxiety Among Elective Surgical Patients At University Of Gondar Hospital. Gondar, Northwest Ethiopia*, 2017 (Online). (dapat diakses pada ([https://www.researchgate.net/publication/320940104\\_Prevalence\\_and\\_Associated\\_Factors\\_of\\_Preoperative\\_Anxiety\\_among\\_ElectiveSurgical\\_Patients\\_at\\_University\\_of\\_Gondar\\_Hospital\\_Gondar\\_Northwest\\_Ethiopia\\_2017\\_A\\_Cross-sectional\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/320940104_Prevalence_and_Associated_Factors_of_Preoperative_Anxiety_among_ElectiveSurgical_Patients_at_University_of_Gondar_Hospital_Gondar_Northwest_Ethiopia_2017_A_Cross-sectional_Study), tanggal 11 November 2017, pukul 18.40 WIB)
- Yulistiani. 2015. Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. (Online). (<http://download.portalgaruda.org>, diakses pada 10 Januari 2018)
- Yusuf. 2015. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta : Salemba Medika
- Zagarzadeh. 2014. *The effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students*. (Online). (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4280725/>, diakses pada 06 April 2018, pukul 10.00 WIB)
- Zung, WWK. 1971. *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)*. (Online). (<https://www.mnsu.edu/comdis/isad16/papers/therapy16/sugarmanzunganxiety.pdf>, diakses pada 10 Januari 2018)