

PENELITIAN

# PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP KECEMASAN KLIEN PRE OPERASI KATARAK DENGAN ANASTESI LOKAL

Noorhidayah, Nilam Norma, Basuki

*Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kaltim*

**Abstrak.** Umumnya penderita katarak yang telah dipastikan untuk dilakukan tindakan operasi akan mengalami goncangan psikologis, diantaranya kecemasan, ini merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi cemas adalah dengan relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian tehnik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan klien preoperatif bedah katarak dengan anastesi lokal. Desain penelitian menggunakan rancangan pra eksperimen dengan pendekatan *one group pre and posttest design*. Sampel penelitian adalah semua pasien yang telah didiagnosa katarak yang akan di operasi dengan anastesi lokal selama bulan Agustus, September, Oktober 2011 di Ruang Dahlia RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda sebanyak 25 responden. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang bermakna perlakuan relaksasi napas dalam terhadap kecemasan klien post operasi bedah katarak dengan anastesi lokal di ruang Dahlia Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda, dengan P-value 0,023 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05).

**Abstract.** Generally patients cataract surgery does will experience psychological shock, including anxiety, this is an unpleasant individual response. One way to overcome fear is relaxation. The purpose of this study was to determine the influence of depth-breathing relaxation to the preoperative anxiety client of cataract surgery with local anesthetic. Design used was pre experiment with one group pre and posttest design. Study sample was all patients who had been diagnosed with cataracts which will be in operation with local anesthesia during August, September, October 2011 in Dahlia Room, Abdul Wahab Sjahranie Hospital Samarinda by 25 respondents. The results showed a significant effect, depth-

breathing relaxation treatment to anxiety clients post cataract surgery with local anesthesia, with a P-value 0.023 is smaller than the value of  $\alpha$  (0.05).

**Keywords :** anxiety, relaxation, preoperative

## **LATAR BELAKANG**

Mata merupakan indra yang paling penting dalam menerima informasi. Sekitar 83 persen informasi diperoleh dari penglihatan, sedangkan sisanya diperoleh dari indra yang lain, seperti pendengaran, penciuman, pengecapan dan perabaan. Studi yang dilakukan *Eye Disease Research Group* (2004) memperkirakan pada tahun 2020 jumlah penderita penyakit mata dan kebutaan di dunia akan mencapai 55 juta jiwa. Beberapa penyakit mata disebabkan proses penuaan, artinya semakin banyak jumlah penduduk usia tua, semakin banyak pula penduduk yang ber-potensi mengalami penyakit mata (Sitompul, 2008), dan penyakit mata yang banyak ditemui di Indonesia adalah katarak (0,8%), gloucoma (0,2%), serta kelainan refraksi (0,14%).

Menurut Hutauruk (2004), ada tiga juta orang di Indonesia yang buta dengan penyebab kebutaan terbesar adalah karena katarak, sedangkan yang men-jalani operasi katarak hanya 70.000 orang pertahun. Sementara berdasarkan catatan rekam medik di Ruangan Dahlia RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda, pasien katarak yang di operasi selama bulan Januari sampai Juni 2011 berjumlah 105, jadi rata-rata 18 orang pasien perbulan yang menjalani operasi katarak.

Umumnya penderita katarak yang telah dipastikan untuk dilakukan tindakan operasi akan mengalami guncangan psikologis, diantaranya yaitu adanya kecemasan, ini merupa-kan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan (Susilowati, 2006). Dikatakan pula bahwa pasien yang akan menjalani operasi / pembedahan dapat meng-alami kecemasan yang merupakan reaksi umum terhadap kondisi yang dirasakan sebagai suatu ancaman dalam perannya didalam hidup, integritas tubuh, atau bahkan kehidupannya itu sendiri. Pasien yang mengalami kecemasan akan merasa tidak enak dan takut, mengalami rasa ngeri yang tidak jelas. Perasaan tidak berdaya dapat terjadi, disertai pe-rasaan terasing dan tidak aman. Intensitas perasaan ini dapat ringan atau berat sampai dapat menye-babkan kepanikan, dan intensitasnya dapat meningkat atau hilang tergantung pada kemampuan coping individu dan sumber-sumber yang ada.

Kekhawatiran baik yang nyata atau tidak jelas, perlu mendapat perhatian dari perawat dengan cara memberikan dorongan pada pasien, untuk mengungkapkan perasaan atau pema-hamannya, serta memberikan informasi yang tepat guna membantu menyingkirkan kekhawatiran tersebut. Oleh karena itu pendidikan pasien praoperasi perlu diberikan. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi cemas adalah dengan relaksasi. Istilah relaksasi sering digunakan untuk menjelaskan aktivitas yang menye-nangkan. Relaksasi ada beberapa macam, Miltenberger (2004) menge-mukakan 4 macam relaksasi, yaitu relaksasi otot (*progresive muscle relaxation*), pernapasan diafragma (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focusing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral re-laxation training*).

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 15-20 Juni 2010 terhadap 5 pasien yang akan menjalani operasi katarak di Ruang Dahlia RSUD Abdul Wahab Syahrane, 3 pasien mengalami cemas sedang, dan 2 pasien yang mengalami cemas ringan. Tiga pasien yang mengalami cemas sedang, semuanya mengatakan bahwa mereka sebelumnya telah diberi penjelasan oleh perawat diruang perawatan tentang tin-dakan persiapan dan kejadian-kejadian yang akan dialami selama dan setelah pembedahan. Sedangkan 2 orang pasien mengalami cemas ringan, 1 orang diantaranya mengatakan telah diberikan penje-lasan tentang persiapan dan prosedur operasi dan kejadian setelah operasi.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini meng-gunakan rancangan pra eksperimen dengan pendekatan *one group pre and post test design*. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada pada pasien preoperasi katarak dengan anastesi lokal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pra operasi bedah katarak yang dirawat di ruang rawat RSUD Abdul Wahab Sjachranie Samarinda, terdiri dari 86 pasien yang dioperasi dengan anastesi lokal, dan 19 pasien yang dioperasi dengan bius umum. Sampel diambil secara *Consecutive* sampling dengan besar sampel adalah semua pasien yang yang telah didiagnosa katarak yang akan dioperasi dengan anastesi lokal selama bulan Agustus, September, Oktober 2011 di Ruang Dahlia RSUD Abdul Wahab Sjahrane Samarinda.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu : Kuesioner kecemasan model *Hamilton anxiety rating scale* (HARS) dan lembar observasi yang mengacu pada teori relaksasi Davis. M (1995).

Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Hasil data dianalisa dengan menggunakan uji *Chi Square* ( $X^2$ ) untuk menentukan diterima atau tidak, dengan nilai  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda di ruang Dahlia dengan sampel sebanyak 25 responden yang terdiagnosa katarak, dan direncanakan operasi katarak dengan anastesi lokal selama bulan Agustus sampai Oktober 2011.

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan pre test

Kecemasan Pre test	Jumlah	Persentase
Tidak cemas	5	20
Ringan	20	80
Total	25	100

Tabel 2

Distribusi frekuensi responden yang melakukan relaksasi napas dalam

Relaksasi Napas Dalam	Jumlah	Persentase
Kurang Baik	8	32
Baik	17	68
Total	25	100

Tabel 3

Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan klien pre operasi bedah katarak dengan anastesi lokal

Relaksasi Napas Dalam		Kecemasan Post test		<i>Exact Sig. (2-sided)</i>
		Tidak Cemas	Ringan	
Kurang Baik	Observasi	4	4	0,023
	Harapan	6,4	1,6	
Baik	Observasi	16	1	
	Harapan	13,6	3,4	

## PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap 25 responden dapat dilihat bahwa yang melakukan relaksasi napas dalam dengan baik sebanyak (68%), tingkat kecemasan pre operatif kategori ringan (56%), dan tingkat kecemasan post operatif, yang tidak cemas (80%). Hasil uji *Chi Square* pada tabel 3, diketahui ada pengaruh yang bermakna perlakuan relaksasi napas dalam terhadap kecemasan klien post operasi bedah katarak dengan anastesi lokal di ruang Dahlia Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda, dengan nilai P (0,023) lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak, artinya perlakuan teknik relaksasi napas dalam secara nyata (signifikan) berpengaruh terhadap tingkat kecemasan klien post operasi bedah katarak dengan anastesi lokal di ruang Dahlia Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.

Oleh karena itu latihan relaksasi nafas dalam penting untuk kesehatan fisik dan mental. Pernafasan yang tepat merupakan penawar stres. Pada saat kita bernafas, udara dihirup ke dalam melalui hidung dan menyaring kotoran yang dikeluarkan pada saat menghembuskan nafas. Kedua paru dihubungkan bronkus yang membawa oksigen ke dalam pembuluh vena dan nadi, warnanya merah cerah karena mengandung oksigen yang tinggi ( $\pm 25\%$ ). Darah dipompa keluar oleh jantung melalui pembuluh darah nadi ke kapiler, mencapai semua bagian tubuh. Jika jumlah

udara segar yang masuk paru-paru tidak mencukupi, darah tidak dioksigenasi sebagaimana mestinya. Hasil pembakaran yang seharusnya dibuang tetap ada dalam sirkulasi darah. Jika kekurangan oksigen, darah akan berwarna kebiruan serta dapat dilihat melalui warna kulit yang buruk. Kurangnya oksigen dalam darah memperbesar kemungkinan terjadinya kecemasan, depresi dan lelah yang sering membuat setiap situasi stres menjadi lebih sukar diatasi. Oleh karena itu, latihan nafas dalam telah diketahui efektif menurunkan kecemasan, depresi, sifat cepat marah atau cepat tersinggung (Davis. M, 1995 ).

## **SIMPULAN**

Ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan klien post operasi bedah katarak dengan anestesi lokal di Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hidayat, AAA. 2006. *Pengantar Kebu-tuhan Dasar Manusia*. Salemba Medika : Jakarta.
- Isaacs, Ann. 2005. *Panduan Belajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatrik, Edisi 3*. Jakarta : ECG.
- Keliat, BA. 1998. *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : ECG.
- Long Barbara C. 1996. *Perawatan Medikal Bedah, Suatu Pendekatan Proses Kepera-watan (terjemahan dari Yayasan IAPK)*. Bandung : Yayasan IAPK.
- Nursalam. 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Edisi 1*. Salemba Medika : Jakarta.
- Sabri dan Hastono. 2009. *Statistika Kesehatan, edisi revisi*. Penerbit PT Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Smeltzer, Suzanne C dan Brenda G, Bare. 2002. *Buku Ajar Kepera-watan Medikal Bedah, Edisi 8*. Penerbit ECG : Jakarta.
- Stuart dan Sundeen. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. ECG : Jakarta.
- Sugiono. 2007. *Statistika Untuk Pene-litian*. CV. Alfabeta : Bandung.