

**Perbedaan Efektivitas Penggunaan Teknik Distraksi (Musik Klasik) dan Relaksasi (Nafas Dalam) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien dengan Perawatan Luka Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah di RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan**

Lailla Febri Alfarini dan Ristiana Mahala Sukmasari

Mokhamad Arifin, SKp. MKep, Nurul Aktifah, Skep. Ns

Prodi S1 Keperawatan

STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan. Pasien post operasi sebagian besar mengalami kecemasan. Penggunaan teknik distraksi dan relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah yang menjalani perawatan luka. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan efektivitas penggunaan teknik distraksi (musik klasik) dan relaksasi (nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan perawatan luka post operasi fraktur ekstremitas bawah. Desain penelitian ini bersifat eksperimental dengan rancangan pra eksperimen (*pre-experiment designs*), dan menggunakan two group pre test-post test design. Sampel penelitian adalah pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah dan dirawat sebanyak 20 responden pada bulan Juni 2012 dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner berdasarkan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* dan *Earphone*. Hasil penelitian menggunakan uji *Mann Whitney* diketahui  $p$  value sebesar  $0,008 < 0,05$  menunjukkan bahwa ada perbedaan efektivitas penggunaan teknik distraksi (musik klasik) dan relaksasi (nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan perawatan luka post operasi fraktur ekstremitas bawah di RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan. Perawat perlu menggunakan teknik distraksi (musik klasik) untuk mengurangi kecemasan karena lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi (nafas dalam) dalam penurunan kecemasan pasien.

Kata kunci : Kecemasan, Teknik Distraksi, Teknik Relaksasi

## **Pendahuluan**

Perkembangan ilmu pengetahuan pada masa ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini menimbulkan dampak positif maupun negatif, misalnya saja bidang transportasi yang memberikan kemudahan, kenyamanan, efektivitas dan efisiensi waktu bagi masyarakat. Di sisi perkembangan itu mempunyai dampak negatif, misalnya peningkatan angka kecelakaan (Purwanti, 2008).

Kecelakaan lalu lintas di Indonesia merupakan pembunuh nomor 3 setelah jantung dan stroke (Ani, 2010). Kecelakaan dapat mengakibatkan korban menderita luka ringan hingga luka berat, salah satunya yaitu fraktur. Fraktur atau yang biasa orang kenal dengan sebutan patah tulang merupakan terputusnya kontinuitas tulang dan ditentukan sesuai jenis dan luasnya. Fraktur merupakan salah satu prevalensi yang cukup tinggi dari insiden kecelakaan yang terjadi yaitu sekitar 46,2%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI 2007 terjadi kasus fraktur dari kecelakaan lalu lintas sebanyak 1.770 orang (Novelandi, 2011).

Insiden fraktur dapat diatasi dengan baik apabila dilakukan tindakan segera, terapi operatif sering kali diambil sebagai salah satu cara pengobatan. Berbagai keluhan sering terjadi setelah pembedahan (post operasi), seseorang dapat mengalami kecemasan akibat perubahan yang terjadi dan perawatan selanjutnya (Potter dan Perry 2006, hh. 1831-1847). Perasaan yang tidak menentu ini pada umumnya tidak menyenangkan dan disertai perubahan fisiologis (berdebar-debar,

nadi cepat, keluar keringat dingin) dan psikologis (panik, tegang, bingung, gelisah). Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan (Smeltzer dan Bare 2002, h. 145). Sejalan dengan pasien beralih dari fase pasca operatif dini, tindakan dilakukan untuk memberikan perasaan kestabilan dengan cara pasien diinstruksikan teknik distraksi dan relaksasi (Smeltzer dan Bare 2002, h. 175).

Menurut Priharjo (1966 dalam Hartanti 2005, h. 16) distraksi adalah metode untuk mengalihkan perhatian pasien pada hal-hal yang lain sehingga pasien akan lupa terhadap yang dialami, salah satunya dengan cara mendengarkan musik. Musik merupakan salah satu teknik distraksi yang dapat menjadikan nyaman dan tenang, memiliki tempo 60-80 beats per menit dan sangat tepat digunakan karena selaras dengan detak jantung manusia yaitu musik klasik (Suherman 2010, hh. 69-71). Menurut Potter dan Perry (2006, h. 490), teknik relaksasi (relaxation) adalah kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi termudah dan paling sederhana, dengan bernafas yang pelan, sadar dan dalam serta dapat dilakukan secara normal tanpa perlu berfikir atau merasa ragu (Widyastuti 2003, h. 70).

Tujuan : Mengetahui perbedaan efektivitas penggunaan teknik distraksi (musik klasik) dan relaksasi (nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan perawatan luka post operasi fraktur ekstremitas bawah di RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan.

## **Metode Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat eksperimental dengan rancangan pra eksperimen (*pre-experiment designs*), dan menggunakan two group pre test-post test design. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Juni sampai 30 Juni 2012 di RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan yaitu RSUD Bendan, RSUD Kajen, RSUD Kraton. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purpose sampling (*purposive sampling*), yaitu 20 responden terdiri dari teknik distraksi (musik klasik) 10 responden dan sampel yang menggunakan teknik relaksasi (nafas dalam) 10 responden. Teknik analisa data menggunakan *Mann Whitney*.

## **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan efektivitas penggunaan teknik distraksi (musik klasik) dan relaksasi (nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan perawatan luka post operasi fraktur ekstremitas bawah. Seseorang dengan post operasi fraktur dapat mengalami kecemasan pada saat dilakukan perawatan luka oleh karena itu perawat perlu memperhatikan hal tersebut dan berusaha untuk mengatasinya. Teknik distraksi (musik klasik) lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi (nafas dalam) untuk mengendalikan atau mengurangi kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan didapatkan hasil sebelum diberikan teknik distraksi (mendengarkan musik) 3 responden (30%) kecemasan ringan, 6 responden (60%) kecemasan sedang, 1 responden (10%) kecemasan berat dan setelah diberikan

teknik distraksi (mendengarkan musik) 1 responden (10%) tidak mengalami kecemasan, 8 responden (80%) kecemasan ringan, 1 responden (10%) kecemasan sedang. Penurunan tingkat kecemasan tiap responden setelah diberikan teknik distraksi (musik klasik) 2 responden (20%) yang mengalami penurunan kecemasan kurang dari skor 0-10 dan 8 responden (80%) penurunan kecemasan dengan skor 11-19. Kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi (nafas dalam) 2 responden (20%) kecemasan ringan, 7 responden (70%) kecemasan sedang, 1 responden (10%) kecemasan berat dan setelah diberikan teknik relaksasi (nafas dalam) 2 responden (20%) kecemasan ringan, 7 responden (70%) kecemasan sedang, 1 responden (10%) kecemasan berat. Penurunan tingkat kecemasan tiap responden setelah diberikan teknik relaksasi (nafas dalam) 7 responden (70%) yang mengalami penurunan kecemasan dengan skor 7-10 dan 3 responden (30%) yang mengalami penurunan kecemasan dengan skor 10-12.

### **Kesimpulan dan Saran**

Ada perbedaan efektivitas penggunaan teknik distraksi (musik klasik) dan relaksasi (nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan perawatan luka post operasi fraktur ekstremitas bawah. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan keperawatan bedah pada pasien post operasi fraktur dengan memberikan teknik distraksi untuk mengurangi kecemasan pasien selama dilakukan perawatan luka.

## **Acknowledgement and References**

- Djohan 2009, *Psikologi Musik cetk 3*, Best Publisher, Yogyakarta
- Hartanti 2005, *Relaksasi Klien Post Operasi Sectio Ceasare*, Jakarta.
- Hastono 2001, *Modul Analisa Data*, FKM-UI, Jakarta
- Hermaya 2001, *Efek Mozart Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas dan Menyehatkan Tubuh*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Hidayat, Alimul Aziz 2009, *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika, Jakarta
- Hidayat, Alimul Aziz 2003, *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Salemba Medika, Jakarta
- Jitowiyono, Sugeng & Kristiyanasari, Weni 2010, *Asuhan Keperawatan Post Operasi Pendekatan Nanda, NIC, NOC*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Kasdu, Dini 2004, *Anak Cerdas*, Puspa Swara, Jakarta
- Machfoedz, Ircham 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif&Kualitatif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran cetk 7*, Fitramaya, Yogyakarta
- Machfoedz, Ircham 2010, *Statistika Nonparametrik Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran (BIOSTATISTIKA) cetk 2*, Fitramaya, Yogyakarta
- Mander, R, alih bahasa Bertha Sugiato 2004, *Nyeri Persalinan*, EGC, Jakarta
- National Safety Cocuncil, alih bahasa Palupi Widyastuti 2003, *Managemen Stres*, EGC, Jakarta
- Nevid, JS dkk 2005, alih bahasa Fakultas Psikologis Universitas Indonesia *Psikologi Abnormal edk. 5 Jilid 1*, Erlangga, Jakarta
- Nilandari , Ary 2010, *Quantum Teaching*, Kaifa, Bandung
- Notoatmodjo, Dr. Soekidjo 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan ed Revisi cetk 2*, PT Rineka Cipta, Jakarta

- Notoatmodjo, Dr. Soekidjo 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan ed Revisi cetk 2*, PT Rineka Cipta, Jakarta
- Nursalam 2003, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta
- Perry, Anne Griffin 2005, *Buku Saku Keterampilan dan Prosedur Dasar edk 5*, EGC, Jakarta
- Potter, Patricia A & Perry, Anne Griffin 2006, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, vol. 2, edk 4*, EGC, Jakarta
- Price, Sylvia A 2006, *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses - Proses Penyakit vol. 2, edk 6*, EGC, Jakarta
- Reeves et al 2001, *Keperawatan Medikal Bedah*, Salemba Medika, Jakarta
- Saleh, Arman Yuniasaldi 2010, *10 Merevolusi otak kanan anak*, Medpress, Yogyakarta
- Smeltzer & Bare 2002, *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner&Suddarth vol. 1, edk 8*, EGC, Jakarta
- Smeltzer & Bare 2002, *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner&Suddarth vol. 3, edk 8*, EGC, Jakarta
- Sugiono 2001, *Statistik Nonparametrik untuk Penelitian*, CV Alfabeta, Bandung
- Sulastianto, Harry 2007, *Seni dan Budaya cetk 2*, Gravindo Media Pratama, Bandung
- Suliswati 2005, *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, EGC, Jakarta
- Stevens, P. J. M, alih bahasa Tornasowa 2000, *Ilmu Keperawatan Jilid 2 Edk 2*, EGC, Jakarta
- Stuart, Gail W 2006, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, EGC, Jakarta
- Suherman, Rizki J 2010, *Menstimulasi Kecerdasan Anak*, Madania, Yogyakarta
- Tambayong, Jan 2000, *Patofisiologi untuk Keperawatan*, EGC, Jakarta
- Ani 2010, *Waspada bagi Pengendara Motor*, dilihat 12 April 2011  
<<http://anirahma.wordpress.com/2010/01/31/waspada-bagi-pengendara-motor>>

Novelandi 2011, dilihat 8 April 2011, <[repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/22361/5/Chapter%20I.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/22361/5/Chapter%20I.pdf)>

Purwanti 2008, *Penatalaksanaan Terapi Latihan Latihan pada Post Operasi Open Fraktur Cruris 1/3 Distal Dextra dengan Pemasangan Internal Fixasi*, Surakarta, dilihat 12 April 2011, <[etd.eprints.ums.ac.id/2802/1/J100050041.pdf](http://etd.eprints.ums.ac.id/2802/1/J100050041.pdf)>

Rahayu, Titah 2011, *Merawat Luka*, dilihat 28 Juli 2011, <[http://rumahkanker.com/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=36](http://rumahkanker.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=36)>

Wadung 2010, *Pengaruh Latihan Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Preoperasi Cesarea*, dilihat 1 April 2011, <<http://wadung.wordpress.com/2010/03/23/pengaruh-latihan-nafas-dalam-terhadap-penurunan-tingkat-kecemasan-klien-pre-operasi-cesarea/>>

William W.K Zung 2005, Zung Self Rating Anxiety Scale, dilihat 28 November 2011, <[http://psychology.wikia.com/wiki/Zung\\_Self-Rating\\_Anxiety\\_Scale](http://psychology.wikia.com/wiki/Zung_Self-Rating_Anxiety_Scale)>