

**PERBEDAAN PENGGUNAAN
DISTRAKSI (MENDENGARKAN MUSIK)
DAN NAFAS DALAM TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU PRE OPERASI SEKSIO
SESAREA DI RUANG
KEBIDANAN RSUD DR. M. HAULUSSY
AMBON**

Windatania Mayasari
(STIKes Maluku Husada)
Jayanti Djarami
(STIKes Maluku Husada)
Kilwalaga Nurjawati
(STIKes Maluku Husada)

ABSTRAK

Seksio sesarea telah menjadi tindakan bedah kebidanan kedua tersering yang digunakan di Indonesia dan diluar negeri. Tindakan pembedahan sering menimbulkan rasa takut yang berdampak pada cemas mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesarea di ruang kebidanan RSUD dr. M. Haulussy ambon tahun 2017. Desain penelitian Quasi Eksperimental dengan Rancangan penelitian two group comparrison post test desing, sampel 30 ibu pre operasi seksio sesarea yang di ambil dengan teknik accidental sampling. Dari hasil penelitian di dapatkan responden dengan tingkat kecemasan penggunaan distraksi dan nafas dalam yaitu tidak ada kecemasan sebanyak 26 orang (86.7 %) dan kecemasan ringan sebanyak 4 (13.3%). penelitian ini menunjukkan ada perbedaan penggunaan distraksi dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan ($p = 0.000$; $\alpha = 0.05$). dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ada perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesarea.

Kata Kunci:
Seksio sesarea, Kecemasan, Distraksi, Nafas dalam

PENDAHULUAN

Seksio sesarea telah menjadi tindakan bedah kebidanan kedua tersering yang digunakan di Indonesia dan diluar negeri. Tindakan ini mengikuti ekstraksi vakum dengan frekuensi yang dilaporkan 6 sampai 15 persen. Alasan terpenting untuk perkembangan Seksio sesarea (SC) adalah peningkatan prevalen primigravida, peningkatan usia ibu, peningkatan insiden insufisiensi plasenta, perbaikan pengamatan kesejahteraan fetus, peningkatan keengganan melakukan tindakan persalinan pervaginam yang sukar, dan perluasan indikasi untuk seksio sesarea yang mencakup resiko fetus yang mungkin ada dalam gravid beresiko tinggi (Kasdu, 2012).

Seksio sesarea (SC) adalah tindakan pembedahan untuk melahirkan janin melalui insisi di dinding abdomen dan dinding uterus (Rohani, 2014).

Menurut badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO, 2013) menetapkan standar rata-rata Seksio sesarea di sebuah Negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Rumah Sakit pemerintah kira-kira 11% sementara Rumah Sakit swasta bisa lebih dari 30%.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tak pasti dan tak berdaya (Sukarni, 2013). Pembedahan sering menimbulkan rasa takut yang berdampak pada cemas mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Agung, 2012).

Salah satu teknik yang selama ini terbukti efektif dapat menurunkan kecemasan adalah teknik distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam. Distraksi merupakan pengalihan dari fokus perhatian seseorang ke stimulus lain (mendengarkan musik) sehingga dapat menurunkan cemas. Musik dapat menghasilkan efek menenangkan pada aktivitas sistem saraf yang berlebihan akibat stres dengan cara menutup stimulus pada saat terjadi cemas sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan, pada dasarnya lbu mengalami gangguan psikologi dalam proses persalinan pre

seksio sesareayaitu kecemasan (Hastuti, 2015).

Nafas dalam merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi. Teknik nafas dalam sangat mudah dilakukan pada ibu yang mengalami proses persalinan, penggunaan teknik nafas dalam yang benar akan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyerinya, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar kortakolamin, menstimulus aliran darah menuju uterus dan menurunkan ketegangan otot (Damayanti, 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *two group comparrison post test design*. penelitian ini telah dilakukan di ruang kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon Tahun 2017 pada bulan juli sampai agustus 2017 selama 2 minggu. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu pre operasi seksio sesarea di ruang kebidanan RSUD dr. M. Haulussy Ambon. Penarikan sampel menggunakan *accidental sampling* sebanyak 30 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden menggunakan instrumen penelitian kuesioner. Setelah pengambilan data dilakukan dan data diperoleh, maka selanjutnya dilakukan pengolahan dta yang meliputi beberapa bagian yaitu : *editing, coding, dan tabulating*. Setelah data diolah, selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan *softwer* computer SPSS. Adapun analisa yang digunakan yaitu : analisis univariat dan bivariate dengan menggunakan uji *mann-whitnay* dengan kemaknaan ($\alpha = 0.05$).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Umum Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Kelompok Umur Di Ruang Kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon

Umur	n	(%)
<20 tahun	6	20
20-35 tahun	14	46.7
>35 tahun	10	33.3
Total	30	100

Berdasarkan table 1 dapat digambarkan bahwa Distribusi responden menurut kelompok umur tertinggi 20-35 tahun sebesar 14 responden (46.7%) dan terendah < 20 tahun sebesar 6 orang (20%).

Table 2. Distribusi Responden Menurut Paritas Di Ruang Kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon

Paritas	n	(%)
Primigravida	10	33.3
Multigravida	15	50
Granekgravida	5	16.7
Total	30	100

Distribusi responden menurut paritas terbanyak yaitu multigravida sebesar 15 orang (50%) dan terendah granekgravida 5 orang (16.7%).

Table 3. Distribusi Responden Menurut Pendidikan Di Ruang Kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon

Pendidikan	n	(%)
SMA	24	80
D3	1	3.3
S1	5	16.7
Total	30	100

Distribusi responden menurut pendidikan terbanyak yaitu SMA berjumlah 24 orang (80%) dan terendah yaitu D3 1 orang (3.3 %).

Table 4. Distribusi Responden Menurut Pekerjaan Di Ruang Kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon

Pekerjaan	n	(%)
IRT	25	83.3
PNS	5	16.7
Total	30	100

Distribusi responden menurut pekerjaan yaitu IRT sebanyak 25 orang (83.3%) dan responden dengan pekerjaan PNS sebanyak 5 orang (16.7%).

Tabel 5. Distribusi Responden Menurut Intervensi Di Ruang Kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon

Intervensi	n	(%)
Distraksi	15	50.0
Nafas dalam	15	50.0
Total	30	100

Distribusi Responden Menurut Intervensi yaitu distraksi sebanyak 15 orang

(50.0%) dan nafas dalam sebanyak 15 orang (50.0%).

Tabel 6. Distribusi Responden Menurut kelompok kecemasan Di Ruang Kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon

Kelompok kecemasan	n	(%)
Tidak ada kecemasan	26	86.7
Kecemasan ringan	4	13.3
Total	30	100

Distribusi Responden Menurut kelompok kecemasan yaitu tidak ada kecemasan sebanyak 26 orang (86.7%) dan kecemasan ringan sebanyak 4 (13.3%).

Tabel 7. Distribusi Responden Menurut Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Penggunaan Distraksi Dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon

	Intervensi	P value
Kecemasan	Distraksi	0.000
	Nafas dalam	0.000

Diketahui bahwa seluruh variable tidak terdistribusi normal karena memiliki nilai p value < 0.05. Sehingga perlu dilakukan transformasi data untuk dilakukan uji normalitas kembali dengan hasil yang tidak berbeda jauh. Sehingga uji yang dilakukan merupakan uji nonparametric Mann-Whitney.

Tabel 8. Distribusi Responden Menurut Uji Mann-Whitney Penggunaan Distraksi Dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan

	Intervensi	n	P-value
Kecemasan	Distraksi	15	0.000
	Nafas dalam	15	

Berdasarkan table 4.7 terlihat diperoleh nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$) dengan demikian dapat disimpulkan " terdapat perbedaan penggunaan distraksi dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan penggunaan distraksi dan nafas dalam peneliti membagi dua intervensi, yaitu distraksi dan nafas dalam. Kemudian peneliti memberikan distraksi dan nafas dalam kepada

responden, selanjutnya peneliti memberikan kuesioner terdiri dari 14 pertanyaan untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu pre operasi seksio sesarea di ruang kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon. Hal ini juga sebagai tolak ukur apakah perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu pre operasi seksio sesarea.

Hasil penelitian didapatkan bahwa berdasarkan distribusi responden kelompok kecemasan diberikan distraksi dan nafas dalam responden dengan tingkat kecemasan tidak cemas berjumlah 26 orang (86.7%) dan kecemasan ringan 4 orang (13.3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rampengan berupa perbedaan teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap perubahan tingkat kecemasan pasien pre operasi seksio sesarea di ruang kebidanan RSUP prof. Dr. R. D. Kandou Manado adalah responden dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 27 responden (16.7%), tingkat kecemasan sedang 3 responden (33.3%) artinya ada perbedaan penggunaan teknik distraksi dan nafas dalam.

Sebelum menuntukan uji analisa data yang digunakan untuk mengukur penggunaan distraksi dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan. Peneliti melakukan uji normalitas data dengan Kolmogorov-Smirnow ($n \geq 50$). Bila data didapatkan terdistribusi normal uji analisis data yang digunakan adalah uji parametric yaitu uji T berpasangan, tetapi bila data tidak terdistribusi normal selanjutnya yang harus dilakukan yaitu mentransformasi data, jika data berdistribusi tidak normal maka uji yang digunakan adalah uji non parametric Mann-Whitney. Didapatkan uji normalitas Kolmogorov-smirnov penggunaan distraksi terhadap tingkat kecemasan p value yaitu 0.000 dan penggunaan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan p value yaitu 0.000. karena nilai p value < 0.05 maka dapat dinyatakan data tidak berdistribusi normal. Sehingga analisa data perbedaan penggunaan distraksi dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan menggunakan uji *non parametric* Mann-Whitney.

Pada penelitian ini hasil data dengan menggunakan uji *non parametric* Mann-Whitney memiliki signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan penggunaan distraksi dan nafas dalam

terhadap tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rampengan berupa perbedaan teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap perubahan tingkat kecemasan pasien pre operasi seksio sesarea di ruang kebidanan RSUP prof. Dr. R. D. Kandou Manado tahun 2014 pada 30 responden yang memiliki nilai $p = 0.001 < 0.05$ yang berarti ada perbedaan penggunaan distraksi dan nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian alfarini berupa perbedaan penggunaan teknik distraksi dan relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan pre operasi seksio sesarea di ruang kebidanan RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan. Tahun 2012 pada 20 responden yang memiliki nilai $p = 0.008 < 0.05$ dimana terdapat perbedaan penggunaan teknik distraksi dan relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Menurut asumsi peneliti teknik distraksi dan nafas dalam sangat memengaruhi tingkat kecemasan ibu pre operasi seksio sesarea. Menurut Priharjo 2005 dalam Hartanti 2012, Musik merupakan salah satu teknik distraksi yang dapat menjadikan nyaman dan tenang, musik memiliki tempo 60-80 per menit dan sangat tepat digunakan karena selaras dengan detak jantung manusia dan dapat menurunkan kecemasan. Menurut potter dan perry 2012, nafas dalam adalah kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan penggunaan distraksi dan nafas dalam terhadap penurunana tingkat kecemasan dilihat dari nilai $p = 0.000$.

Saran

Diharapkan Bagi institusi RSUD Dr. M. Haulussy Ambon khususnya ruang kebidanan perlu adanya penanganan kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesarea karena kecemasan merupakan salah satu penyebab kematian ibu dan janin.

Demikian Bagi responden, menyadari bahwa jika mengalami kecemasan maka menggunakan teknik distraksi dan nafas dalam agar dapat menurunkan tingkat kecemasan. Dan Bagi Peneli Selanjutnya, Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu pre operasi seksio sesarea.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W. (2012). Efektifitas Pemberian Terapi Music Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Di Ruanglcu RS Mardi Rahayu Kudus. Skripsi Semarang UNDIP.
- Agung. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sesudah Dan Sesudah Mendapatkan Terapi Musik Pada Pasien Pra Operasi di RS. Islam Surabaya.
- Aprianto, D.(2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. Fakultas Keperawatan: Universitas Semarang.
- Arikunto. (2014) ,Suharaimi. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT Rineka.
- Aprianto, D. (2013). Efektifitas teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD RA Kartini Jepara
- Dinkes Provinsi Maluku (2014). Profil Kesehatan Provinsi Maluku. Ambon : Dinkes Kesehatan Provinsi Maluku
- Depkes. RI. (2012). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes RI.
- Damayanti. (2012). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Dan Pengalaman Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operatif Sectio Caesar Di Ruang Obygn RSU Elim Rantepao Kabutaten Toraja Utara. Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Toraja.
- Hastuti, Dwi. (2015). Hubungan pengetahuan tentang seksio sesarea dengan kecemasan ibu pre operasi di Ruang Catleya Rumah Sakit Panti Waluyo Surakarta. Skripsi S-1 Keperawatan. Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Kasdu, Dini. (2012). Operasi sesar masalah dan solusinya. Jakarta: PuspanSwara

- Lukman, Trullyen Vista. (2013). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi seksio sesarea di RSUD . Prof. Dr. Hi. Aloji Saboe Kota Gorontalo. Jurnal. Gorontalo : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.
- Notoatmodjo, S. (2014). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Mau, Alemalenius. (2013). Pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pasien pre operasi di ruang Anggrek, Cempaka Dan Asoka RSU Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang.
- Rampengan, S. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Dan Teknik Distraksi Terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu pre operasi seksio sesarea di RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Universitas Sam Ratulangi
- Rohani, et al. (2014). Asuhan kebidanan pada masa persalinan. Jakarta : salemba medika
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. CV. Alfabeta: Bandung.