

PERBANDINGAN PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN ORIENTASI LINGKUNGAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ANAK SEBELUM PENCABUTAN GIGI

Rifa Hernita¹, Yufitriana Amir², Nopriadi³

¹Universitas Riau, Email:

rifa.hernita0184@student.unri.ac.id

²Universitas Riau, Email:

yufitriana.amir@lecturer.unri.ac.id

³Universitas Riau, Email:

nopriadi@lecturer.unri.ac.id

Abstract

Background: Anxiety is an unpleasant feeling that is felt by someone when they are in an uncertain condition so that it is said to be anxiety. This study aims to compare the effect of deep breathing relaxation techniques and environmental orientation on children's anxiety levels before tooth extraction. Methods: This study used a quasi-experimental research design using the pretest-posttest non-equivalent control group method. The measuring instrument used is the Modified Dental Anxiety Scale (MDAS) Questionnaire. Using the Wilcoxon and Mann Whitney test. Results: The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents aged 6 years were 19 (55.9%), and the majority of the respondents were female respondents as many as 22 (64.7). Environmental orientation affects children's anxiety levels with p value (0.001) < (0.05), deep breathing relaxation techniques affect children's anxiety levels with p value (0.005) < (0.05). The effect of the orientation of deep breathing relaxation techniques and environmental orientation results of bivariate analysis using Mann Whitney p value (0.170) means that there is no difference between groups 1 and 2 Conclusion: The results of this study recommend the dental health department in order to reduce children's anxiety when they want to

do tooth extraction using the intervention of deep breathing relaxation techniques and environmental orientation.

Keywords: *Anxiety, Deep Breathing Relaxation Techniques, Environmental Orientation*

Abstrak

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang apabila berada pada suatu kondisi yang tidak menentu sehingga dikatakan dengan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan orientasi lingkungan terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksprimment* dengan menggunakan metode *pretest-posttest non-equivalent control group*. Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner *Modified Dental Anxiety Scale (MDAS)*. Menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann whitney*. **Hasil:** Hasil penelitian pada analisa univariat didapatkan mayoritas responden umur 6 tahun sebanyak 19 (55,9%), dan mayoritas jenis kelamin responden perempuan sebanyak 22 (64,7). Orientasi lingkungan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan anak dengan *p value* $(0,001) < (0,05)$, Teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap tingkat kecemasan anak dengan *p value* $(0,005) < (0,05)$. Pengaruh orientasi teknik relaksasi nafas dalam dan orientasi lingkungan hasil analisa bivariat menggunakan *Mann Whitney p value* $(0,170)$ artinya tidak ada perbedaan antara kelompok 1 dan 2 **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini merekomendasikan kepada bagian kesehatan gigi agar bisa mengurangi kecemasan anak pada saat ingin melakukan pencabutan gigi menggunakan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan orientasi lingkungan.

Kata Kunci: *Kecemasan, Tehnik Relaksasi, Nafas Dalam, Orientasi Lingkungan*

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut merupakan suatu bagian kesehatan dari manusia seutuhnya, oleh karena itu berbagai macam upaya dalam bidang kesehatan gigi akan membantu dalam peningkatan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia. Kesehatan gigi di Indonesia menjadi masalah yang sangat memprihatinkan yang harus ditangani dengan cepat. Permasalahan ini ditandai dengan banyaknya masyarakat yang memberi pendapat bahwa melakukan perawatan gigi tidak perlu dilakukan, karena mereka tidak tahu apa yang akan terjadi apabila gigi tidak dirawat dengan baik (Wijaya, 2015).

Salah satu tindakan perawatan dalam bidang Kedokteran Gigi adalah pencabutan gigi. Hal ini disebabkan karena tingkat pendidikan,

ekonomi, sosial dan kesadaran dari masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan gigi masih rendah, termasuk di Indonesia. Penderita umumnya datang ke dokter gigi jika telah timbul keluhan yang sangat mengganggu dengan kerusakan gigi yang sudah parah. Pencabutan gigi dapat dilakukan karena karies, penyakit periodontal, gigi impaksi dan gigi yang sudah tidak dapat lagi dilakukan perawatan endodontik. Tindakan pencabutan gigi juga dapat dilakukan pada gigi sehat dengan tujuan memperbaiki maloklusi, untuk alasan estetik, dan juga kepentingan perawatan ortodontik atau prostodontik. Pencabutan gigi kadang tidak bisa dilakukan karena berbagai faktor, seperti kelainan sistemik (diabetes melitus, hipertensi, leukemia yang tidak

terkontrol, kehamilan, kelainan perdarahan) dan kelainan lokal seperti abses dentoalveolar akut. Tindakan pencabutan gigi pada rongga mulut tidak bisa dianggap sebagai proses yang sederhana, hal ini disebabkan proses pencabutan gigi selalu berkaitan dengan keadaan sistemik dari penderita yang menerima tindakan (Widyaningtyas, 2014).

Pertumbuhan gigi anak usia 6-13 tahun merupakan masa dimana terjadi proses pergantian gigi sulung menjadi gigi permanen. Pencabutan gigi merupakan salah satu perawatan yang sering dilakukan untuk mengatasi persistensi atau gigi berjejal yang sering terjadi pada masa ini. Pencabutan gigi merupakan pencetus pertama dari kecemasan anak. Kecemasan dapat diartikan sebagai respon emosional terhadap suatu bahaya yang akan

terjadi sehubungan dengan perawatan gigi. Kecemasan pada anak dapat ditunjukkan secara langsung dengan ekspresi wajah dan tingkah laku, misalnya menangis, sehingga mengakibatkan anak bersikap tidak kooperatif dan dapat merusak proses perawatan gigi. Adapun penyebab dari kecemasan yang dirasakan oleh anak dikarenakan kurangnya pengetahuan atau informasi mengenai perawatan yang akan dilakukan dan mendengar pengalaman dari orang lain (Harmoko, 2013).

Penelitian yang telah dilaporkan oleh dokter gigi mengatakan bahwa anak dengan rasa cemas akan sulit untuk diatur dan diberi perlakuan sehingga menjadi penting bagi seorang dokter gigi untuk merawat anak dengan rasa cemas, karena rasa cemas merupakan penyebab

dari 75% kegagalan perawatan gigi rutin. Prevalensi kecemasan dental di seluruh dunia mencapai 6-15% dan di Indonesia mencapai 22% (Mathius 2019), prevalensi kecemasan pencabutan gigi tingkat rendah pada anak 8 tahun 67%. Anak usia 8 tahun merupakan masa-masa anak menjalani pendidikan di Sekolah Dasar. Pada tahap ini anak cukup matang untuk menggunakan pemikiran logika dengan adanya objek fisik di depan mereka.

Dari fenomena diatas salah satu aspek terpenting dalam mengatur tingkah laku anak pada tindakan pencabutan gigi adalah mengontrol rasa cemas anak dengan melakukan terapi dan orientasi lingkungan, salah satunya adalah pengenalan alat-alat yang digunakan untuk pencabutan gigi dan penerapan teknik relaksasi nafas dalam,

sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam orientasi lingkungan terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasi experiment*. Penelitian *quasi experiment* merupakan penelitian dengan melakukan uji coba pada sekelompok subjek dengan atau tanpa kelompok pembanding. Metode yang digunakan yaitu *pretest-posttest non-equivalent control group*, dimana terdapat dua kelompok yang diberikan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, lalu kelompok diberikan intervensi sesuai dengan yang sudah sudah

direncanakan, setelah diberikan perlakuan semua kelompok diberikan *posttest* untuk menentukan efek perlakuan (Setiadi, 2013).

Dalam rancangan ini, kelompok 1 diberi intervensi orientasi lingkungan sedangkan kelompok 2 diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam. Pada kedua kelompok diawali dengan pengukuran sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*), dan pengukuran setelah diberikan perlakuan (*post-test*).

Penelitian dilakukan pada anak usia 6-7 tahun di klinik gigi kota pekanbaru. di klinik gigi kota Pekanbaru Riau, alasan peneliti memilih klinik gigi dikarenakan dalam masa pandemi Covid masyarakat akan sulit untuk mendapatkan perawatan gigi di Rumah Sakit maupun Puskesmas, sehingga klinik gigi merupakan

lokasi yang mudah di jangkau oleh masyarakat untuk melakukan perawatan gigi, Sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan data.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah Nilai kecemasan responden diukur dengan menggunakan kuesioner *Modified Dental Anxiety Scale* (MDAS). Uji yang digunakan uji alternatif Wilcoxon dan uji Man Whitne

HASIL PENELITIAN

Hasil sebelum dan setelah diberikan intervensi orientasi lingkungan pada kelompok 1. Berdasarkan hasil uji alternatif *Wilcoxon* didapatkan p value $(0,001) < (0,05)$ pada kelompok 1 sehingga H_0 dalam penelitian ini ditolak. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi orientasi lingkungan pada kelompok 1.

Pada kelompok 2 didapatkan hasil uji alternatif *Wilcoxon* dengan p value $(0,005) < (0,05)$ artinya H_0 pada penelitian ini ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok 2.

Tabel 1

Perbandingan tingkat kecemasan Kelompok 1 Dan 2 Setelah Diberikan Intervensi.

Kelompok	N	P value
Kelompok 1	17	0,170
Kelompok 2	17	

Pada tabel 1 terdapat hasil perbandingan nilai *posttest* kelompok 1 dan kelompok 2. Uji alternatif *Man Whitney* diatas didapatkan hasil p value $(0,170) > (0,05)$ sehingga H_0 gagal ditolak, dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara *posttest* kelompok 1 dan *posttest* kelompok 2.

PEMBAHASAN

A. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan anak

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 34 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, pada kelompok 1 diberikan

intervensi orientasi lingkungan kepada 17 responden. Intervensi orientasi lingkungan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dimungkinkan karena dengan diberikannya orientasi maka akan meningkatkan pengetahuan responden tentang lingkungan sekitar. Responden akan lebih mampu beradaptasi dengan situasi yang baru, responden akan merasa diterima di lingkungan yang menurutnya asing sebelumnya dan secara psikologis responden akan berangsur-angsur menerima situasi kenapa ia harus dirawat. Sehingga informasi yang diperoleh dari orientasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan akan

mengurangi rasa ketakutan pada anak. Semakin baik orientasi yang disampaikan maka akan semakin baik pula tingkat pengetahuan, pemahaman dan psikologis anak terhadap situasi, lingkungan dan petugas kesehatan, hal ini pula yang memberikan tingkat kecemasan pada anak.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eni Mulyatiningsih (2014) hasil penelitian yang dilakukan pada anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi di Ruang anak Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang menunjukkan tingkat kecemasan responden sebelum diberikan orientasi lingkungan sebagian besar mengalami cemas berat yaitu sebanyak

16 orang (53,3%), sedangkan kecemasan responden sesudah diberikan orientasi lingkungan sebagian besar mengalami cemas sedang yaitu sebanyak 12 orang (40,0%), hasil uji statistik diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan antara orientasi lingkungan terhadap tingkat kecemasan anak yaitu dengan $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$.

Dalam pelaksanaan orientasi yang optimal akan menimbulkan suatu pemahaman kepada pasien tentang keadaannya dan menghindarkan pasien dari persepsi-persepsi negatif yang timbul akibat ketidaktahuan pasien tentang keadaannya. Pemahaman terhadap suatu kerangka berfikir yang jelas akan menurunkan kecemasan dan sangat berguna bagi

seseorang untuk menurunkan tingkat kecemasan sampai kepada kondisi yang ringan atau sedang. Pasien diruang rawat mengalami ketakutan pada suatu yang tidak dikenal dan prosedur-prosedur yang mungkin menyakitkan, hal tersebut kemungkinan sebagai penyebab yang paling umum dari kecemasan selama pasien dirawat. Salah satu tujuan perawatan adalah dengan memberikan orientasi yang baik. Pasien yang menerima informasi dengan jelas akan dapat melakukan perawatan secara mandiri menurut keliat dikutip dalam (Helen, 2012)

B. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kecemasan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam sesuai dengan analisa interpretasi yang dilakukan pada 17 responden mengenai kecemasan pada anak yang ingin melakukan pencabutan gigi bahwa sesudah diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam hampir dari keseluruhan responden tidak mengalami kecemasan tinggi. Kecemasan berkurang karena diberikan terapi relaksasi nafas dalam dan keinginan kuat anak untuk mengetahui cara mengurangi kecemasan, karena umur responden < 13 tahun, sesuai dengan teori Erik Erikson (1994) pada usia sekolah dunia sosial anak meluas keluar dari dunia keluarga, anak bergaul dengan

teman sebaya, guru dan dewasa lainnya. Pada usia ini keingintahuan menjadi sangat kuat. Hal diatas ada keserasian antara teori dan kenyataan sehingga membuat kecemasan pada responden berkurang. Adapun tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam menurut Lusianah, Indaryani dan Suratun (2012), yaitu antara lain untuk mengatur frekuensi pola nafas, memperbaiki fungsi diafragma, menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi otot, mengurangi udara yang terperangkap, meningkatkan inflasi alveolar, memperbaiki kekuatan otot-otot pernapasan, dan memperbaiki mobilitas dada dan vertebra thorakalis.

C. Perbandingan Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam

dan orientasi lingkungan terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi

Dari hasil uji *Mann Whitney* didapatkan *p value* (0,170) > (0,05) yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara *posttest* kelompok 1 dan kelompok 2. Sehingga pemberian intervensi orientasi lingkungan tidak memiliki pengaruh yang berbeda dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi. Hasil ini didukung oleh penelitian Riyani H. Sahar (2016) hasil dari pengolahan data *pretest* dengan menggunakan uji perbandingan independent T-test untuk mengetahui perbandingan relaksasi nafas dalam dan relaksasi benson

yaitu $p=0,774$ atau $p > 0,05$ dan didapatkan nilai $p=0,231$ pada *posttest* maka diinterpretasikan bahwa terdapat nilai bermakna artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi benson artinya sama-sama efektif dapat menurunkan kecemasan pada anak.

SIMPULAN

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden terhadap 34 responden didapatkan mayoritas responden berusia 6 tahun dan mayoritas pasien berjenis kelamin perempuan. Hasil *pretest* mayoritas responden kelompok teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan sedang dan *posttest* mayoritas dengan tingkat kecemasan rendah, pada kelompok orientasi

lingkungan dengan hasil *pretest* tingkat kecemasan sedang dan *posttest* mayoritas tingkat kecemasan rendah. Berdasarkan uji statistik alternatif *Wilcoxon* pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi. Pada kelompok orientasi lingkungan didapatkan pengaruh orientasi lingkungan efektif terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi. Hasil uji statistic alternatif *Mann Whitney* perbandingan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan orientasi lingkungan terhadap tingkat kecemasan anak sebelum pencabutan gigi didapatkan tidak ada perbedaan antara *posttest* kelompok 1 dan kelompok 2 . Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam tidak lebih efektif dari pada orientasi lingkungan terhadap tingkat kecemasan anak

sebelum pencabutan gigi

DAFTAR PUSTAKA

- Eni, M. (2014). Pengaruh orientasi terhadap tingkat kecemasan anak pra sekolah di bangsal anak Rumah Sakit Bhakti Wira Thamtama Semarang. *Jurnal keperawatan FIKKES*. Diperoleh Maret 2014 dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/FIKkes/article/view/1888>
- Harmoko (2013). Tingkat kecemasan anak dalam pencabutan gigi di puskesmas mutiara. *Jurnal online keperawatan indonesia*, 3(1), 9-14. Diperoleh bulan juni 2020 dari <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Keperawatan/article/download/1204/1067>
- Mathius (2019). Hubungan tingkat

kecemasan dental terhadap perilaku anak dalam perawatan gigi dan mulut. *Jurnal kedokteran gigi*, 5(2), 70-75 diperoleh bulan agustus 2021

dari <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/dnt/article/download/3791/2786>

Setiadi. (2013). *konsep dan praktik penulisan riset keperawatan (Ed.2)*. Jogjakarta : Graha Ilmu

Widyaningtyas, S. (2014). Prevalensi pasien terhadap rasa cemas/rasa takut sebelum tindakan pencabutan gigi di RSGMP Kandeia Makassar. *Jurnal Universitas Hasanuddin*.

Diperoleh tahun 2014

Wijaya (2015). Gambaran kecemasan dengan perubahan tekanan darah pada pasien ekstraksi gigi di RSUD barru. *Jurnal media kesehatan gigi*, 16(1). Diperoleh

tahun 2017 dari <http://journal.poltekk-es-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediagigi/article/view/742>