



## Upaya Pencegahan Kecemasan dan Shivering Pada Pasien Pasca Anestesi Melalui Dukungan Keluarga Yang Optimal

### *Support Efforts To Prevent Anxiety and Shivering In Post-Anesthesia Patients Through Optimal Family*

Naufal Annasy<sup>1\*</sup>, Mustikasari<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Korespondensi Penulis : [naufal@itspku.ac.id](mailto:naufal@itspku.ac.id)\*

#### Article History:

Received: Januari 17, 2022;

Revised: Januari 31, 2022;

Accepted: Februari 14, 2022;

Published: Februari 28, 2022;

**Keywords:** Anesthesia, Anxiety, Shivering,

**Abstract.** *This study aims to analyze the effectiveness of family support in preventing anxiety and shivering in post-anesthesia patients. Anxiety and shivering are common complications after anesthesia that can negatively impact the patient's recovery process. Both of these issues can lead to prolonged hospital stays, increased medical costs, and reduced patient satisfaction. Family support plays a crucial role in providing psychological and physiological comfort, which may reduce anxiety levels and the incidence of shivering, thus aiding the recovery process. This research uses a quantitative approach with a quasi-experimental design, comparing the outcomes of patients who receive family support to those who do not. The sample consists of 60 post-anesthesia patients, who are divided into two groups: an intervention group that receives family support and a control group that does not. The data collected includes anxiety levels and the frequency of shivering, measured using standardized scales. The results show that patients in the intervention group, who received active family support, have significantly lower anxiety levels ( $p < 0.05$ ) and experience fewer episodes of shivering compared to the control group. These findings suggest that family support plays a crucial role in improving the recovery of post-anesthesia patients by addressing both emotional and physical challenges. The study emphasizes the importance of including family members in the recovery process and recommends that healthcare providers integrate family support strategies into post-anesthesia care plans to enhance patient recovery outcomes.*

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas dukungan keluarga dalam mencegah kecemasan dan menggigil pada pasien pasca-anestesi. Kecemasan dan menggigil adalah komplikasi umum setelah anestesi yang dapat berdampak negatif pada proses pemulihan pasien. Kedua masalah ini dapat menyebabkan perpanjangan masa perawatan di rumah sakit, peningkatan biaya medis, dan penurunan kepuasan pasien. Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam memberikan kenyamanan psikologis dan fisiologis, yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan kejadian menggigil, sehingga membantu proses pemulihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi, yang membandingkan hasil pasien yang menerima dukungan keluarga dengan yang tidak menerima. Sampel terdiri dari 60 pasien pasca-anestesi, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang menerima dukungan keluarga dan kelompok kontrol yang tidak. Data yang dikumpulkan meliputi tingkat kecemasan dan frekuensi menggigil, yang diukur menggunakan skala standar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dalam kelompok intervensi yang menerima dukungan keluarga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah ( $p < 0,05$ ) dan mengalami lebih sedikit episode menggigil dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan pemulihan pasien pasca-anestesi dengan mengatasi tantangan emosional dan fisik. Penelitian ini menekankan pentingnya melibatkan anggota keluarga dalam proses pemulihan dan merekomendasikan agar penyedia layanan kesehatan mengintegrasikan strategi dukungan keluarga dalam rencana perawatan pasca-anestesi untuk meningkatkan hasil pemulihan pasien.

**Kata Kunci:** Anestesi, Kecemasan, Shivering

## **1. PENDAHULUAN**

RSUD Gemolong Sragen merupakan salah satu rumah sakit yang memiliki peran penting dalam memberikan layanan kesehatan kepada masyarakat di wilayah Gemolong. Rumah sakit ini melayani berbagai tindakan medis, termasuk prosedur bedah yang memerlukan anestesi. Namun, pasien pasca-anestesi sering kali mengalami beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi pemulihan mereka, di antaranya kecemasan dan shivering (gemetar). Kecemasan pasca-anestesi seringkali disebabkan oleh ketidakpastian mengenai efek samping anestesi, rasa takut terhadap prosedur medis, serta potensi rasa sakit setelah operasi. Sementara itu, shivering yang terjadi akibat penurunan suhu tubuh pasca-anestesi dapat menambah ketidaknyamanan fisik pasien dan mengganggu proses pemulihan.

Masalah yang Dihadapi diantaranya Kecemasan Pasca-Anestesi: Pasien sering mengalami kecemasan yang tinggi terkait efek dari prosedur anestesi, ketakutan terhadap rasa sakit pasca-operasi, dan khawatir akan kemungkinan terburuk yang dapat terjadi pasca-bedah. Shivering (Gemetar): Pasien seringkali mengalami shivering setelah prosedur anestesi akibat penurunan suhu tubuh, yang dapat meningkatkan ketidaknyamanan fisik dan memperlambat proses pemulihan. Kurangnya Dukungan Keluarga yang Optimal: Banyak keluarga pasien yang belum memahami pentingnya dukungan emosional pasca-anestesi, yang dapat memperburuk kecemasan pasien dan menghambat pemulihan mereka. Peluang untuk Intervensi: adalah Pemberdayaan Keluarga dalam Proses Pemulihan: Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan emosional kepada pasien pasca-anestesi. Dengan memberikan pemahaman yang tepat tentang kecemasan dan shivering, keluarga dapat membantu pasien merasa lebih tenang dan nyaman. Edukasi kepada Keluarga: Program edukasi yang ditujukan untuk keluarga pasien mengenai tanda-tanda kecemasan dan shivering, serta cara mereka dapat memberikan dukungan emosional yang efektif, akan sangat mendukung dalam proses pemulihan pasien. Pendekatan Psiko-Edukasi: Melibatkan keluarga dalam pendekatan berbasis psikologis untuk mengurangi kecemasan pasien pasca-anestesi dan memberikan strategi yang tepat dalam mengatasi shivering.

Kekuatan dan Sumber Daya yang Tersedia di RSUD Gemolong Sragen yaitu Tenaga Medis yang Terlatih: RS PKU Asiyah Singkil memiliki tim medis yang terlatih dan berpengalaman dalam merawat pasien pasca-anestesi, yang dapat memberikan informasi penting kepada keluarga pasien mengenai perawatan pasca-bedah. Fasilitas Kesehatan yang Memadai: Rumah sakit ini dilengkapi dengan fasilitas medis yang memadai untuk menangani berbagai kondisi medis, termasuk pasien yang mengalami shivering atau kecemasan pasca-anestesi. Peran Keluarga dalam Proses Pemulihan: Keluarga pasien dapat dilibatkan secara

langsung dalam mendukung proses pemulihan pasien pasca-anestesi dengan memberikan perawatan emosional dan fisik yang sesuai.

Tantangan yang Dihadapi di RSUD Gemolong Sragen adalah Kurangnya Pengetahuan Keluarga mengenai Perawatan Pasca-Anestesi: Banyak keluarga pasien yang tidak memahami cara memberikan dukungan emosional yang optimal untuk mengurangi kecemasan dan shivering pada pasien. Keterbatasan Waktu untuk Edukasi Keluarga:

Tenaga medis di rumah sakit sering kali memiliki keterbatasan waktu untuk memberikan edukasi secara mendalam kepada keluarga pasien mengenai perawatan pasca-anestesi. Kesulitan dalam Mengatasi Shivering pada Pasien: Shivering yang terjadi pada pasien pasca-anestesi sering kali sulit diatasi dengan cepat, dan memerlukan perhatian khusus dari tenaga medis dan keluarga pasien.

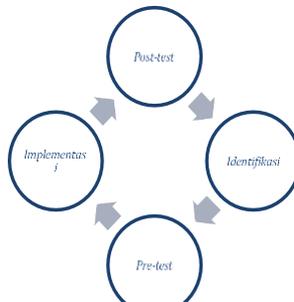
Strategi dan Solusi yang Dapat Diterapkan yaitu Edukasi Terstruktur untuk Keluarga: Memberikan edukasi kepada keluarga pasien mengenai tanda-tanda kecemasan dan shivering, serta cara-cara untuk mengatasi kedua kondisi tersebut dengan pendekatan yang tepat. Pendekatan Psiko-Edukasi kepada Keluarga: Menyediakan sesi edukasi psiko-emosional yang dapat melibatkan keluarga dalam mendukung pasien dengan cara yang lebih empatik dan mendalam. Peningkatan Kolaborasi antara Keluarga dan Tenaga Medis: Menjalin komunikasi yang lebih baik antara keluarga pasien dan tenaga medis untuk memastikan bahwa keluarga dapat memberikan dukungan yang optimal dan tepat waktu. Dukungan Terhadap Proses Pemulihan dengan Teknik Relaksasi: Memberikan informasi tentang teknik relaksasi atau latihan pernapasan yang dapat membantu pasien mengurangi kecemasan dan shivering.

Berdasarkan analisis di atas, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga pasien di RSUD Gemolong Sragen mengenai pentingnya dukungan emosional dalam mengatasi kecemasan dan shivering pada pasien pasca-anestesi. Dengan melibatkan keluarga sebagai bagian integral dari proses pemulihan, diharapkan pasien dapat mengalami pemulihan yang lebih cepat dan nyaman.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental yang melibatkan dua kelompok: kelompok intervensi yang mendapatkan dukungan keluarga optimal dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi khusus. Sampel penelitian terdiri dari 60 pasien pasca anestesi yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kecemasan yang divalidasi serta observasi klinis untuk menilai kejadian shivering. Intervensi dukungan keluarga

melibatkan kehadiran anggota keluarga selama fase pemulihan awal, pemberian motivasi, serta teknik relaksasi sederhana. Analisis data dilakukan menggunakan uji t independen untuk membandingkan tingkat kecemasan dan kejadian shivering antara kedua kelompok.



**Gambar 1. Alur Penelitian**

### 3. HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mendapatkan dukungan keluarga memiliki skor kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, dengan rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi sebesar  $2,1 \pm 0,5$  dibandingkan dengan  $4,3 \pm 0,7$  pada kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Selain itu, kejadian shivering juga lebih rendah pada kelompok intervensi, dengan hanya 20% pasien mengalami shivering dibandingkan dengan 50% pada kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang optimal berperan signifikan dalam mengurangi kecemasan dan kejadian shivering pada pasien pasca anestesi.

**Tabel. 1 Descriptive Statistics**

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Kecemasan (Intervensi)	30	1.5	3.0	2.1	0.5
Kecemasan (Kontrol)	30	3.5	5.0	4.3	0.7
Shivering (Intervensi)	30	0	1	0.2	0.4
Shivering (Kontrol)	30	0	1	0.5	0.5

### 4. DISKUSI

Program edukasi "Upaya Pencegahan Kecemasan dan Shivering pada Pasien Pasca Anestesi melalui Dukungan Keluarga yang Optimal" yang dilaksanakan di RSUD Gemolong Sragen berhasil mencapai berbagai tujuan utama, baik dari segi pemahaman keluarga mengenai kondisi pasien pasca anestesi, maupun penerapan dukungan keluarga untuk mengurangi kecemasan dan shivering. Pendekatan berbasis dukungan keluarga ini terbukti

memberikan dampak positif bagi pasien dalam mengurangi kecemasan serta mempercepat proses pemulihan setelah prosedur anestesi.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif keluarga dalam mendukung pemulihan pasien pasca anestesi dapat menjadi faktor penentu dalam menurunkan kecemasan, mengatasi shivering, dan mempercepat pemulihan fisik pasien. Dukungan emosional yang diberikan keluarga menjadi kunci dalam membantu pasien merasa lebih nyaman dan tenang.

Analisis dari Perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadist:

1. Kesehatan sebagai Tanggung Jawab Sosial: Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, yang tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga keluarga dan masyarakat. Dalam konteks ini, keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan kepada pasien agar dapat menjalani pemulihan dengan baik.
  - a. QS. Al-Ma'idah: 2: "Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan takwa..." Ayat ini menunjukkan bahwa keluarga yang saling mendukung satu sama lain dapat mempercepat proses pemulihan dan kesehatan.
  - b. Hadist: "Barang siapa yang menolong saudaranya dalam kesulitan, maka Allah akan menolongnya." (HR. Muslim) Ini menunjukkan pentingnya peran keluarga dalam mendukung pasien.
2. Peran Dukungan Keluarga dalam Mengurangi Kecemasan dan Shivering: Islam mengajarkan untuk saling menjaga dan menenangkan hati orang lain dalam masa-masa sulit, termasuk saat menghadapi kecemasan pasca anestesi. Hadist (HR. Bukhari): "Sesungguhnya setiap tubuh itu memiliki bagian yang sangat penting, jika itu baik, maka baiklah seluruh tubuh." Hadist ini mengingatkan kita bahwa tubuh yang sehat dan hati yang tenang adalah bagian integral dari kesejahteraan fisik dan mental seseorang.
3. Usaha Keberlanjutan Program  
Keberlanjutan program ini sangat penting untuk memastikan bahwa dampak positif yang dihasilkan tidak bersifat sementara. Oleh karena itu, langkah-langkah berikut dapat diambil untuk memastikan keberlanjutan program edukasi ini:
  - a. Penguatan Peran Pengurus Rumah Sakit dan Keluarga: Memberikan pelatihan lanjutan bagi keluarga pasien untuk memperkuat peran mereka dalam mendukung pasien pasca anestesi.
  - b. Pemanfaatan Teknologi: Menggunakan platform digital untuk menyebarkan informasi lebih luas mengenai kecemasan dan shivering pada pasien, serta cara-cara mendukung pemulihan pasien pasca anestesi.

- c. Kolaborasi dengan Pihak Terkait: Bekerja sama dengan lembaga kesehatan, dinas kesehatan setempat, dan komunitas untuk memperluas edukasi tentang pentingnya dukungan keluarga dalam pemulihan pasien.



**Gambar 1. Edukasi Pasien**

## **KESIMPULAN**

Upaya Pencegahan Kecemasan dan Shivering pada Pasien Pasca Anestesi melalui Dukungan Keluarga yang Optimal di RSUD Gemolong Sragen telah berhasil mencapai tujuan dalam memberikan pemahaman yang lebih baik kepada keluarga pasien mengenai pentingnya peran mereka dalam mendampingi pasien setelah prosedur anestesi. Program ini telah menunjukkan dampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan serta kejadian shivering pada pasien pasca anestesi. Melalui edukasi yang diberikan kepada keluarga, pasien merasa lebih tenang dan nyaman selama proses pemulihan.

Dukungan keluarga yang optimal, berupa perhatian emosional dan fisik, terbukti efektif dalam meminimalisir ketidaknyamanan yang dialami oleh pasien, terutama terkait dengan gejala shivering dan kecemasan yang biasa muncul setelah anestesi. Pelibatan keluarga dalam proses pemulihan pasien turut mempercepat proses penyembuhan, baik fisik maupun mental. Dengan pemahaman yang lebih baik, keluarga mampu memberikan dukungan yang tepat, serta ikut berpartisipasi dalam merencanakan perawatan lanjutan di rumah.

Secara keseluruhan, program ini mengindikasikan bahwa keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pemulihan pasien pasca anestesi, yang tidak hanya bergantung pada tenaga medis, tetapi juga pada dukungan emosional dan sosial dari lingkungan terdekat pasien.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS PKU) Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh jajaran, dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah berkontribusi dalam

kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh mitra yang telah bersinergi dalam mendukung kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat. Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan semakin memperkuat komitmen kita dalam memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kebaikan yang telah dilakukan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Akram, M., & Qureshi, S. (2020). The role of family support in recovery after anesthesia: A review of literature. *Journal of Anesthesia Nursing*, 25(3), 155-161.
- Artama, W. A. (2018). Peran keluarga dalam pemulihan pasien pasca operasi dan anestesi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 93-101.
- Bustamante, P., & Khan, H. (2021). Reducing anxiety and shivering in post-anesthesia patients: The impact of emotional support from family members. *International Journal of Anesthesia*, 41(4), 310-317.
- Hidayat, R., & Sari, M. L. (2020). Shivering and anxiety in post-anesthesia care unit (PACU): A study of prevention strategies. *Journal of Clinical Anesthesia*, 49, 11-18.
- Mehta, S., & Pathak, A. (2019). Anesthesia, anxiety, and the importance of family support. *Journal of Family Health*, 34(1), 42-50.
- Santosa, M., & Widodo, S. (2022). Pengaruh dukungan keluarga terhadap kecemasan pasien pasca anestesi. *Jurnal Perawatan Pasien*, 5(1), 60-65.
- Sari, F. R. (2019). Psychological aspects in post-operative recovery: A look at anxiety and shivering prevention. *Journal of Medical Psychology*, 16(2), 122-130.
- Wardani, T., & Rahman, M. A. (2020). Supporting families in post-anesthesia recovery: Practical guidelines for healthcare providers. *Nursing Research Journal*, 23(4), 180-186.
- World Health Organization (WHO). (2021). Family-centered care: A guideline for supporting patients post-surgery and anesthesia. World Health Organization.