

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pre-operasi sering disebut sebagai tahap pertama dari perawatan perioperatif yang dimulai sejak pasien diterima masuk di ruang terima pasien dan berakhir ketika pasien dipindahkan ke meja operasi untuk dilakukan tindakan pembedahan. Pada fase pre-operasi dimulai ketika keputusan untuk menjalani operasi dibuat dan berakhir ketika pasien dipindahkan ke meja operasi. Kesuksesan dalam tindakan operasi secara keseluruhan sangat tergantung pada fase ini. Dalam hal ini merupakan awalan yang menjadi landasan untuk kesuksesan tahapan-tahapan berikutnya. Jika ada kesalahan yang dilakukan pada fase ini akan berakibat fatal pada tahap berikutnya, aktivitas keperawatan selama waktu pre operasi mencakup penetapan pengkajian dasar pasien, mengidentifikasi masalah keperawatan potensi maupun aktual, merencanakan asuhan keperawatan, memberikan penyuluhan pre operasi untuk klien dan keluarganya, dan menyiapkan anestesi yang akan diberikan saat pembedahan (Violetha et al., 2021).

Pre-operasi merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan reaksi stress fisiologis maupun psikologis. Menurut Spreckhelsen & Chalil (2021), masa preoperatif merupakan salah satu peristiwa yang mengkhawatirkan bagi

kebanyakan pasien yang akan menjalani prosedur bedah. Hal ini sering memicu respons emosional, kognitif, dan fisiologis. Tujuan utama penanganan pasien preoperatif adalah untuk menciptakan lingkungan dan kualitas hidup yang lebih baik dari pasien sebelum, selama dan setelah operasi. Kecemasan preoperatif merupakan masalah yang sering ditemui dalam penanganan pasien sebelum operasi. Terdapat berbagai alasan yang dapat menyebabkan kecemasan pasien dalam menghadapi tindakan pembedahan antara lain takut nyeri setelah pembedahan, takut terjadi perubahan fisik (menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi) mengalami kondisi yang sama seperti sebelum operasi, takut menghadapi ruang operasi, cemas peralatan bedah dan petugas, takut mati saat dilakukan anestesi, dan takut operasi akan gagal (Homzova, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Ramesh et al. (2017), pada pasien pre operasi CABG atau jenis operasi mayor di Tertiary Care Hospital Afrika menunjukkan bahwa responden dari 140 responden sebanyak 22 orang (15,7%) mengalami kecemasan rendah, sebanyak 103 orang (73,6%) mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 15 orang (10,7%) mengalami kecemasan tinggi. Menurut WHO (2020) jumlah klien yang menjalani tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan setiap tahunnya. Diperkirakan setiap tahun ada 165 juta tindakan bedah dilakukan di seluruh dunia. Tercatat di tahun 2020 ada 234 juta jiwa klien di semua rumah sakit di dunia. Tindakan operasi/pembedahan di Indonesia tahun 2020 mencapai hingga 1,2 juta jiwa. Berdasarkan data Kemenkes RI (2021)

tindakan operasi/pembedahan menempati urutan posisi ke-11 dari 50 penanganan penyakit yang ada di Indonesia, 32% diantaranya tindakan pembedahan elektif. Pola penyakit di Indonesia diperkirakan 32% bedah mayor, 25,1% mengalami kondisi gangguan jiwa dan 7% mengalami ansietas.

Kecemasan merupakan ketakutan/kekuatiran pada sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan tidak menentu dan tak berdaya. Kecemasan juga merupakan kondisi emosi yang menimbulkan ketidaknyamanan ditandai dengan perasaan khawatir, jantung berdebar-debar, kegelisahan dan ketakutan sehingga pasien yang akan menjalani operasi sulit tidur dan dapat mengganggu kehidupan (Stuart, 2016).

Menurut Taufan (2017), mengatakan bahwa kecemasan pada pasien pre operasi yang tidak mendapat penanganan yang adekuat akan menyebabkan tindakan operasi tertunda, lamanya pemulihan, peningkatan rasa sakit pasca operasi, mengurangi kekebalan terhadap infeksi, peningkatan penggunaan analgesik setelah operasi, dan bertambahnya waktu untuk rawat inap.

Sehingga untuk mengurangi kondisi kecemasan yang dialami pasien dapat dilakukan dengan teknik farmakologi dan non farmakologi. Teknik non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi diantaranya teknik relaksasi, pelatihan autogenic, meditasi, dan komunikasi perawat (Fitriana, 2020). Teknik relaksasi adalah metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang

menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stres atau marah. Teknik relaksasi ini terdiri dari relaksasi otot progresif, guided imagery, biofeedback, self hipnosys, dan latihan pernafasan dalam (Nurghiwiati, 2015).

Relaksasi otot progresif dan nafas dalam merupakan kombinasi latihan yang berupaya untuk mengendurkan ketegangan jasmani melalui latihan ringan yang nantinya akan berdampak pada penurunan stress, menangani hipertensi, mengurangi sakit kepala dan mengurangi insomnia. Penurunan kecemasan dapat terjadi melalui kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam karena melancarkan peredaran darah dan dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin. Adapun relaksasi otot progresif ini dapat merangsang signal otak dalam meningkat aliran darah ke otak sehingga asupan oksigen di otak dapat terpenuhi. Dengan keadaan ini, sirkulasi darah menuju seluruh tubuh dapat berjalan normal kembali ditandai beberapa otot yang tegang akan rileks kembali (Astuti et al., 2017).

Dr. Edmund Jacobson telah mengembangkan PMRT (Progressive Muscle Relaxation Therapy) sejak awal tahun 1930. Dia menemukan bahwa otot bisa rileks dengan terlebih dahulu menegangnya selama beberapa detik dan kemudian melepaskannya. Dimana klien diminta untuk secara sengaja mengontraksi otot dan menahan ketegangan. Setelah itu mereka melepaskan semua ketegangan dan fokus pada sensasi relaksasi. Relaksasi otot progresif membantu orang mengidentifikasi otot atau kelompok otot mana yang secara kronis tegang dengan membedakan antara sensasi ketegangan

(ketegangan otot yang terarah) dan relaksasi (relaksasi otot secara sadar). Setiap otot atau pengelompokan otot tegang selama 5-7 detik dan setelah itu mereka rileks selama 20-30 detik. Setiap saat, individu tersebut berfokus pada perbedaan sensasi antara kedua kondisi tersebut. Kesadaran akan sensasi santai adalah salah satu keuntungan terbesar yang direalisasikan dengan relaksasi otot progresif (Essa et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al., (2017) membuktikan bahwa PMR (Progressive Muscle Relaxation) menjadi metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi. Melaksanakan teknik relaksasi otot progresif dalam latihan teratur bermanfaat bagi pasien preoperasi untuk mengurangi kecemasan. Selama 21 hari penelitian dengan 1 kali seminggu diberikan intervensi, kecemasan ringan sebanyak 13 orang (65 %) menjadi 14 orang (70 %), serta kecemasan sedang sebanyak 7 orang (35 %) menjadi 6 orang (30 %).

Penelitian lainnya yang dilakukan Wahyuni (2016), bahwa dari 21 responden sebelum diberi teknik relaksasi otot progresif pada pasien preoperasi, yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 1 responden (4,8%), mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 responden (95,2%), dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Sedangkan sesudah diberi teknik relaksasi sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu kecemasan sedang sebanyak 7 responden (33,3%), kecemasan ringan sebanyak 13 responden (61,9%) dan terdapat 1 responden (4,8%) yang mengalami kecemasan berat. Terjadi penurunan jumlah

responden yang mengalami kecemasan sedang, sebelum diberi teknik relaksasi terdapat 20 responden, setelah diberi teknik relaksasi turun menjadi 7 responden.

Berdasarkan survei data awal di Rumah Sakit Balikpapan Baru didapatkan data pasien yang menjalani operasi hingga November 2023 sebanyak 885 operasi. Hasil wawancara dari 10 pasien operasi pertama di Rumah Sakit Balikpapan Baru, 8 diantaranya mengatakan sangat cemas dengan operasi yang dilakukan. 5 pasien mengatakan ketakutan dengan tindakan operasi yang akan dilakukan dan 3 pasien lainnya mengatakan ketakutan saat dibius. Beberapa pasien mengalami peningkatan rasa sakit pasca operasi dan penggunaan analgesik yang meningkat setelah operasi karena cemas dan takut akan tindakan tersebut. Saat ini, intervensi yang dilakukan perawat hanya sesuai standar operasional di Rumah Sakit Balikpapan Baru.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Balikpapan Baru"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah ada pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus Penelitian Ini adalah :

- a. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sebelum dilakukan pemberian kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan pada pasien pre operasi setelah dilakukan pemberian kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai informasi tentang pengaruh kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Meningkatkan kemampuan penulis dalam melakukan analisa pengaruh kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis dalam menurunkan kecemasan sehingga kesehatan tubuh lebih optimal.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan metode asuhan keperawatan untuk mengurangi kecemasan pasien pre operasi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai refrensi yang berkaitan dengan pengetahuan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.