

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan setiap wanita yang diliputi oleh banyak nilai positif mulai dari peningkatan harga diri hingga pengakuan sosial. Perubahan fisiologis wanita hamil selama kehamilan merupakan hasil adaptasi normal yang dialami seorang wanita untuk mengakomodasi embrio atau janin dengan lebih baik dan memastikan bahwa janin tumbuh dengan baik dan menerima nutrisi yang cukup (Alden, dkk., 2018; Goodman, Mackey, & Tavakoli, 2018). Perubahan psikologis juga bergantung pada apakah kehamilan yang direncanakan atau tidak direncanakan, diinginkan atau tidak diinginkan, hamil setelah jangka waktu yang lama atau setelah intervensi medis seperti *In Vitro Fertilization* (IVF), perubahan peran, perubahan hubungan, takut menjadi orang tua yang baik, takut akan masalah yang berhubungan dengan kehamilan atau bayi, ketakutan akan melahirkan dan kurangnya dukungan, dan sendirian, jumlah bantuan yang diharapkan pasangan tersebut terima dalam membesarkan anak, jenis hubungan dengan pasangan apakah stabil atau sementara, dan seterusnya (Bergner, dkk., 2018).

Ketakutan adalah reaksi adaptif yang normal terhadap stres yang disebabkan oleh pembedahan. Pada tahap preoperatif, pasien biasanya cemas saat mengantisipasi pembedahannya. Ada berbagai alasan kecemasan yang dialami pasien, termasuk takut menghadapi ruang operasi dan peralatannya, takut menghadapi gambar tubuh yang menunjukkan adanya cacat pada anggota tubuhnya, takut akan mati selama bius, takut operasi gagal, dan khawatir tentang biaya yang meningkat.

Dalam trimester ketiga, kecemasan dan kecemasan semakin meningkat ketika kehamilan sudah tujuh bulan dan menjelang persalinan, ketika ibu mulai membayangkan proses persalinan yang sulit, rasa sakit, dan mungkin kematian selama persalinan. Apabila ibu hamil tidak ditangani dengan baik, kecemasan dan kekhawatiran akan

berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka, baik ibu maupun janin (Christian, 2022). Stres dan kecemasan selama kehamilan memiliki implikasi eksklusif terhadap kesehatan ibu hamil, hasil kelahiran, dan perkembangan janin. Faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan ibu hamil biasanya berhubungan dengan kondisi kesejahteraan dirinya dan bayi yang akan dilahirkan (Mulyati, Novita, & Trisna, 2021). Ansietas biasanya didefinisikan sebagai perasaan samar-samar yang meliputi kesulitan dan ketakutan terhadap situasi mengancam yang tidak jelas. Ini dicirikan dengan pikiran-pikiran menakutkan, gejala fisik, dan perilaku melarikan diri atau menghindar.

Insiden kecemasan pada pasien pre operasi sectio sesaria di Rumah Sakit Anugrah Pekalongan selama bulan Juli 2023 didapatkan ibu hamil yang mau melahirkan menyampaikan merasakan ketegangan, gemetar, gugup, gelisah, cepat lelah, serta merasakan nafas pendek, keringat dingin sering keluar, kaki dan tangan dingin, pusing, mual, gangguan menelan, dan sulit tidur.

Berbagai respons kecemasan tersebut, jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak terhadap perkembangan janin seperti menurunnya variabilitas detak jantung janin, memacu kelahiran (Betan, dkk., 2021). Ada kemungkinan bahwa operasi tidak dapat dilakukan karena pasien yang sangat cemas sebelum operasi mengalami kelainan seperti tekanan darah yang meningkat, yang dapat menyebabkan kesulitan terutama dalam menghentikan perdarahan jika operasi tetap dilakukan, dan bahkan setelah operasi dapat mengganggu proses penyembuhan.

Kecemasan yang meningkat sebelum operasi dapat menyebabkan respons patofisiologi yang tidak menyenangkan seperti hipertensi dan disritmia, peningkatan dosis obat anestesi untuk mencapai tahap unconsciousness, peningkatan kebutuhan obat analgesia setelah operasi, dan pada akhirnya, menurunkan tingkat kepuasan pasien secara keseluruhan dari perawatan perioperatif. (Qodri dan Isyti'aroh, 2023).

Salah satu jenis terapi medis, prosedur operasi, dapat menimbulkan rasa takut, cemas, dan stres karena dapat mengancam integritas tubuh dan jiwa serta menyebabkan nyeri. Dalam setiap tindakan operasi, perawat memainkan peran yang sangat penting

untuk membantu pasien mengetahui apa yang akan dilakukan untuk mengurangi kecemasan mereka (Rismawan, 2019). Kecemasan pada pasien pre operasi SC dapat berdampak pada kelancaran operasi dan proses penyembuhan pasca operasi. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan ketegangan, perasaan takut, dan kekhawatiran yang berlebihan, serta dapat mempengaruhi respons fisiologis tubuh seperti detak jantung, tekanan darah, dan aktivitas kelenjar keringat. Perubahan respons kecemasan yang dialami pasien dapat mengganggu tertundanya operasi. Selain itu, kecemasan juga dapat mempengaruhi tingkat nyeri pasca operasi dan memperburuk kondisi psikologis pasien. Oleh karena itu, penanganan kecemasan pada pasien pre operasi SC sangat penting untuk memastikan kelancaran operasi dan proses penyembuhan pasca operasi (Apriansyah, Romadoni, & Andrianovita, 2015). Contohnya kecemasan pre sectio sesaria yang tidak tertangani dapat berdampak pada hemodinamik, berpengaruh terhadap pemeriksaan laboratorium yang lain, sehingga pada kondisi tingkat kecemasan apapun, membutuhkan adanya sebuah intervensi, tapi khususnya yang sedang mengalami cemas ringan dan sedang membutuhkan intervensi khusus seperti Teknik relaksasi otot progresif. Operasi sectio sesaria dapat dilakukan jika respons hemodinamik pasien dalam keadaan membaik.

Selama menjalani persiapan operasi sectio sesaria, pasien-pasien yang melaporkan kecemasan selama ini di RS Anugerah Kota Pekalongan telah dilakukan beberapa penanganan awal seperti 1) Edukasi prosedur tindakan, apa yang akan pasien rasakan saat tindakan, 2) Mengajarkan pasien relaksasi, seperti nafas dalam dan meditasi, 3) Memberikan dukungan emosional dan 4) Menganjurkan pasien istirahat.

Berdasarkan penelusuran terhadap literatur, Pendekatan yang dapat digunakan untuk mencegah kecemasan sebelum operasi termasuk yang farmakologi dan non farmakologi. Teknik relaksasi, yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, termasuk latihan nafas dalam, masase, relaksasi progresif, imajinasi, *biofeedback*, yoga, meditasi, sentuhan terapeutik, tekanan fisik, dan meditasi, adalah salah satu pendekatan non farmakologi (Pefbrianti, dkk., 2018). Sebuah pendekatan yang disebut terapi

relaksasi otot progresif berpendapat bahwa tubuh menanggapi nyeri atau kondisi penyakit sebagai respons terhadap ansietas (Betan., dkk., 2021; Mulyati., dkk., 2021; Qodri dan Isyti'aroh, 2023). Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan (Burhan, Erika, & Said, 2022; Rihiantoro, dkk., 2019). Untuk menerapkan teknik relaksasi, klien harus berada dalam posisi yang nyaman, beristirahat, dan berada di lingkungan yang tenang (Putra, Utami, & Utami, 2022; Saleh, 2023).

Relaksasi otot berfungsi untuk menghilangkan stres dari tubuh dan pikiran. Beberapa manfaat dari relaksasi otot progresif termasuk mengurangi tekanan darah, ketegangan otot, kecemasan, kelelahan, dan rasa nyaman secara keseluruhan. Praktik relaksasi otot progresif membantu menghilangkan stres otot, sangat meningkatkan kinerja otot. Perasaan sejahtera secara keseluruhan dan, yang paling penting, mengurangi stres dan kecemasan selama kehamilan dan membuat kehamilan menjadi kehamilan yang menyenangkan (Dolbier dan Rush, 2022). Teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk teknik relaksasi yang paling sederhana dan dapat membantu meningkatkan keadaan emosional ibu antenatal yang mengalami stres dan kecemasan. Oleh karena itu, membantu ibu hamil untuk mempraktikkan teknik ini akan membantu mengurangi gejala kecemasan (Rajeswari dan SanjeevaReddy, 2020).

Relaksasi dapat membantu ibu hamil mengurangi kecemasan dan stres yang terkait dengan persalinan (Akbaş dan Yaman Sözbir, 2023; Mulyati., dkk., 2021; Rajeswari dan SanjeevaReddy, 2020). Metode yang menggunakan kognisi, seperti psikoedukasi untuk mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku, juga dapat digunakan bersamaan dengan relaksasi. Hal ini didasarkan pada kesadaran bahwa penilaian kognitif memainkan peran penting dalam proses timbulnya kecemasan. Teknik relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti; fokusnya adalah pada aktivitas otot dengan menemukan otot yang tegang kemudian melakukan teknik relaksasi untuk meredakan ketegangan dan mendapatkan perasaan relaks (Akbaş dan Yaman Sözbir, 2023; Betan., dkk., 2021; Rajeswari dan SanjeevaReddy, 2020).

Dukungan perawat untuk menjaga lingkungan internal dan eksternal ibu yang kondusif sangat diperlukan untuk membantu janin tetap sehat di dalam rahim.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah dalam hal metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian komparatif dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada 1 jam sebelum operasi dengan rincian 10 menit pertama adalah pengukuran kecemasan pretest, dilanjutkan dengan pemberian intervensi Teknik relaksasi otot progresif selama lebih kurang 20 menit, dilanjutkan dengan pengukuran kecemasan post test selama 10 menit. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan teknik *accidental sampling* untuk pengambilan sampel.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi sectio sesaria.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pasien pre operasi sectio sesaria?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi sectio sesaria.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden.
- b. Mengetahui gambaran kecemasan pasien pre operasi sectio sesaria.
- c. Menganalisis pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi sectio sesaria.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dan menambah informasi tentang terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi sectio sesaria.

2. Bagi instansi pendidikan

Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa tentang terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi sectio sesaria dan dapat dijadikan bahan acuan bagi mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan, memberikan pendidikan kesehatan terutama pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan preoperasi sectio sesaria.

3. Bagi ibu hamil trimester III

Menambah wawasan bagi ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan preoperasi sectio sesaria.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya dan sebagai bahan perbandingan apabila ada peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama atau ingin mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.