

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk mendiagnosis atau mengobati penyakit, cedera, atau ketidakmampuan, atau untuk mengatasi penyakit yang sulit atau tidak mungkin disembuhkan dengan terapi dasar, prosedur pembedahan yang melibatkan pembuatan sayatan dan penggunaan alat spesialis dianggap sebagai prosedur medis invasif. (Sjamsuhidajat, 2013).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 234 juta orang akan mengunjungi rumah sakit di seluruh dunia pada tahun 2020 untuk melakukan berbagai prosedur pembedahan. Sekitar 1,2 juta orang di Indonesia telah menjalani berbagai jenis pembedahan pada tahun lalu. Dari lima puluh tindakan medis yang digunakan untuk mengobati penyakit di Indonesia, 32 di antaranya merupakan tindakan medis invasif atau operasi bedah elektif, yang menempatkan pembedahan di peringkat kesebelas, menurut statistik Kementerian Kesehatan Indonesia (2021). (Ramadhan *et al.*, 2023).

Melahirkan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang alami. Selama sembilan bulan, keluarga dan ibu sama-sama menantikan peristiwa sosial yang ditunggu-tunggu, yaitu kelahiran bayi yang baru lahir. Adalah tanggung jawab wanita untuk melahirkan begitu persalinan dimulai. Leher rahim membuka dan menipis selama persalinan, memungkinkan janin turun ke jalan lahir. Janin dan air ketuban dikeluarkan melalui jalan lahir selama proses persalinan. Ketika kehamilan mencapai cukup bulan (37-42 minggu), proses

persalinan dan kelahiran dianggap normal jika janin dikeluarkan, kelahiran berlangsung spontan, dan bayi dilahirkan dengan presentasi belakang dalam waktu 18 jam, semuanya tanpa masalah bagi ibu atau bayi. (Qomariyah, 2021). Pasien yang menjalani prosedur ini menghadapi sejumlah bahaya; risiko ini, khususnya, dapat berdampak pada kesehatan mental pasien yang menjalani prosedur pra operasi, sehingga menimbulkan perasaan khawatir. (Musyaffa *et al.*, 2022).

Untuk beberapa alasan, termasuk masalah pada ibu atau janin, operasi caesar mungkin diperlukan untuk memfasilitasi kelahiran bayi. Segera setelah kelahiran alami tidak memungkinkan, operasi caesar dilakukan. Frekuensi tahunan sectio caesarea terus meningkat karena prosedur ini sekarang sering dilakukan atas permintaan pasien atau atas rekomendasi dokter yang merawat, bukan hanya karena alasan medis. (Suryani, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa tingkat rata-rata operasi caesar per 1000 kelahiran hidup adalah antara 5 hingga 15 persen di seluruh dunia. (Ngongo *et al.*, 2023). Lima belas persen bayi baru lahir membutuhkan operasi, seperti yang dilaporkan oleh Riset Kesehatan Dasar (2018). Cerebral palsy paling sering terjadi di provinsi DKI Jakarta (27,2% kelahiran), Kepulauan Riau (24,7% kelahiran), dan Sumatera Barat (23,1% kelahiran). Pada tahun 2018, sebanyak 5.043.078 ibu melahirkan di Indonesia, dengan 4.351.389 ibu menerima perawatan medis di rumah sakit, menurut Kementerian Kesehatan (Kementrian Kesehatan RI., 2019). Riskesdas melaporkan bahwa pada tahun 2018, operasi caesar digunakan untuk sekitar

17,6% persalinan. Pemulihan yang Disempurnakan (ERACS) dan prosedur standar adalah dua dari sekian banyak variasi pendekatan bedah caesar. Di antara sekian banyak bahaya yang ditimbulkan oleh prosedur ini terhadap pasien adalah kemungkinan bahwa prosedur ini dapat memperburuk kecemasan sebelum operasi dan masalah kesehatan mental lainnya. (Musyaffa *et al.*, 2022).

Kecemasan adalah suatu peristiwa dimana individu mempunyai perasaan takut, khawatir, atau tegang yang muncul ketika kebutuhan akan rasa aman tidak terpenuhi, respons fisiologis terhadap perasaan takut yang tidak menyenangkan terhadap sesuatu yang mungkin terjadi dan perasaan mengancam, seperti perasaan akan kematian yang akan segera terjadi (Sugiartha *et al.*, 2021). Kecemasan seringkali disertai dengan kegelisahan, kelelahan, masalah konsentrasi, dan ketegangan otot (Celik, 2018). Kecemasan mengenai anestesi, operasi, dan ketidaknyamanan pasca operasi adalah penyebab umum kekhawatiran pra-operasi pada pasien. (Mita, 2022).

Ada dua aliran pemikiran utama dalam hal menenangkan saraf pasien sebelum operasi: mereka yang menggunakan obat-obatan dan mereka yang tidak. Metode pencegahan farmakologis dan non-farmakologis adalah pilihan yang sama-sama layak. Menurut penelitian Adiputra, (2023) Penggunaan terapi non-farmakologis dalam jangka panjang lebih aman dan tidak menimbulkan efek negatif. Satu kelebihan lain dari pengobatan non-farmakologis adalah sifatnya yang serbaguna. Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk pencegahan adalah campuran aromaterapi dan latihan

pernapasan dalam.

Manfaat dari relaksasi napas dalam termasuk fakta bahwa ini adalah sesuatu yang dapat Anda lakukan sendiri, tidak memerlukan banyak biaya, mudah dipelajari, dan tidak menyita banyak waktu. (Estu & Jitowiyono, 2018). Untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi, melakukan latihan pernapasan dalam dapat membantu meningkatkan kadar oksigenasi darah, menenangkan tubuh, dan meningkatkan saturasi oksigen. (Triyuliadi *et al.*, 2023). Sejalan dengan penelitian Rafsanjani *et al.*, (2024) mengungkapkan bahwa di antara mereka yang berpartisipasi dalam kelompok perlakuan relaksasi napas dalam, mayoritas 6 (66,7%) melaporkan mengalami kecemasan sedang sebelum terapi, dengan 3 (33,3%) melaporkan kecemasan berat. Nilai p-value sebesar 0,004 menunjukkan bahwa kecemasan pasien berkurang setelah menerima terapi relaksasi napas dalam.

Aromaterapi dengan lavender, di sisi lain, melibatkan penghirupan minyak esensial tanaman. Dari apa yang kami ketahui, Fitria *et al.*, (2021) Aromaterapi dengan lavender telah disarankan untuk membantu meringankan berbagai gejala, termasuk namun tidak terbatas pada: kecemasan, hipertensi, sulit tidur, nyeri sendi, stres, dan detak jantung yang tidak teratur. Selain itu, aromaterapi ini juga berpotensi menurunkan tekanan darah pada wanita hamil.

Aromaterapi lavender bekerja dengan membuat aroma yang dihirup masuk ke saluran hidung dan masuk ke dalam silia, yang kemudian dihubungkan ke inhaler di ujung saluran bau. Silia mengubah aroma menjadi impuls listrik, yang kemudian dikirim ke otak melalui sistem inhaler. Ketika

sinyal-sinyal ini mencapai sistem limbik hipotalamus, sinyal-sinyal ini menyebabkan peningkatan gelombang alfa otak, yang pada gilirannya membuat kita merasa tenang. Ketika Anda berbaring, Anda dapat mengurangi jumlah stimulasi yang diterima oleh sistem aktivasi retikuler (SAR) di bagian paling atas batang otak Anda, sehingga memungkinkan daerah lain di otak Anda yang dikenal sebagai ganglia basal mengambil alih kewaspadaan dan pemeliharaan terjaga. (Junita *et al.*, 2020).

Salah satu keunggulan utama dari minyak lavender adalah kemampuannya untuk memberikan efek relaksasi. Aroma lavender dikenal luas memiliki sifat menenangkan yang dapat membantu merelaksasi pikiran dan tubuh. Ketika pasien menghirup aroma lavender, sistem saraf mereka dapat terstimulasi untuk merespons dengan cara yang menenangkan, sehingga mengurangi ketegangan dan kecemasan yang sering dirasakan menjelang operasi. Hal ini sangat penting, karena kondisi mental yang tenang dapat berkontribusi pada hasil operasi yang lebih baik.

Selain itu, lavender juga terbukti efektif dalam mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol. Penelitian menunjukkan bahwa paparan aroma lavender dapat menurunkan kadar kortisol dalam tubuh, yang sering meningkat pada individu yang mengalami kecemasan (Mutholib, 2018). Dengan mengurangi hormon stres ini, pasien dapat merasa lebih tenang dan siap menghadapi prosedur medis yang akan datang. Ini adalah aspek penting, karena tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi tidak hanya kesehatan mental pasien, tetapi juga kesehatan fisik mereka.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & Maliya, (2016) Dalam studinya yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Progresif dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pra Operasi dengan Anastesi Spinal," penulis menemukan bahwa pasien pra operasi dengan anastesi spinal dapat mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti terapi relaksasi dan aromaterapi. Dalam penelitiannya, Fatmawati dan Maliya (2016) menemukan bahwa minyak lavender mengandung beberapa komponen, antara lain monoterpenehidrokarbon, camphene, linalool, dan linalool asetat. Linalool menyumbang sekitar 30-60% dari total berat minyak, dan bertanggung jawab atas efek relaksasi dan mengurangi kecemasan dari linalool.

Teknik relaksasi nafas dalam melibatkan pola nafas yang terkendali untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Metode ini telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dengan cara memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan mempromosikan relaksasi. Dengan mengalihkan pikiran mereka dari operasi yang akan dilakukan dan mendorong keadaan tenang, pasien yang menjalani sectio cervix dapat mengambil manfaat dari latihan pernapasan dalam yang dirancang untuk mengurangi kecemasan. Tidak hanya itu, pasien juga dapat menghemat waktu dan biaya dengan mempelajari cara melakukannya sendiri, sehingga menambah kenyamanan. (Asyari *et al.*, 2024).

Aromaterapi, di sisi lain, adalah metode menghilangkan stres dan kecemasan dengan menggunakan minyak aromatik. Minyak esensial ini

memiliki kemampuan untuk menimbulkan sensasi ketenangan dan relaksasi dengan mengaktifkan wilayah otak yang bertanggung jawab atas emosi-sistem limbik-melalui penghirupan. Pasien yang menjalani pembedahan dapat mengambil manfaat dari aromaterapi untuk mengurangi kecemasan, dan dampak ini dapat diperkuat ketika digabungkan dengan latihan pernapasan dalam. (Lestari, 2022).

Investigasi eksplorasi dilakukan di ruang operasi RSUD dr. H. Jusuf Sk Tarakan Kalimantan Utara oleh peneliti. Dua orang menjalani prosedur SC setiap hari, dan fakta ini sudah diketahui umum. Berdasarkan informasi yang diberikan, tampaknya peneliti mencari opsi terapi non-farmakologis seperti terapi aroma lavender dan relaksasi nafas dalam. Metode ini relatif mudah diterapkan dan menawarkan banyak manfaat dibandingkan metode pengobatan lainnya, termasuk biaya rendah, kepraktisan, keamanan zat yang digunakan, dan efektivitas yang telah terbukti. Peneliti menganalisis hasil untuk menentukan efektivitas masing-masing teknik dalam menurunkan kecemasan Untuk mendapatkan kesimpulan mengenai "Perbandingan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD H. Jusuf Sk Tarakan".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui Perbandingan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD H Jusuf Sk Tarakan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas aromaterapi dan latihan pernapasan dalam dalam mengurangi kecemasan pasien yang menjalani operasi caesar di RSUD H Jusuf Sk Tarakan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian adalah:

- a. Mengidentifikasi data demografi pasien yang akan melaksanakan operasi meliputi usia dan tingkat pendidikan.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea* sebelum di berikan teknik relaksasi nafas dalam dan aromatherapi di RSUD H Jusuf Sk Tarakan.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea* setelah di berikan teknik relaksasi nafas dalam dan aromatherapi di RSUD H Jusuf Sk Tarakan.
- d. Menganalisi perbandingan efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan aromatherapi terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di RSUD H Jusuf SK Tarakan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi responden

Hal ini merupakan upaya untuk membantu pasien yang menjalani operasi *sectio cerea* di RSUD H Jusuf SK Tarakan untuk menemukan

alternatif pengobatan farmasi.

2. Manfaat bagi peneliti

Untuk mengetahui apakah aromaterapi dan latihan pernapasan dalam dapat mengurangi kecemasan yang dialami pasien di RSUD H Jusuf SK Tarakan sebelum menjalani operasi Sectio Caesarea, penelitian ini menjadi sumber daya yang berharga untuk kemajuan ilmu keperawatan. Penelitian ini berfungsi sebagai dasar untuk penelitian di masa depan dan materi kursus tambahan.

3. Manfaat bagi keperawatan

Para profesional keperawatan dan konseling kesehatan dapat mengambil manfaat dari informasi yang diperoleh dari penelitian ini ketika menangani kecemasan pasien.

4. Manfaat bagi institusi pendidikan

Artikel ini berfungsi sebagai sumber informasi bagi siapa saja yang tertarik untuk mempelajari lebih lanjut tentang kecemasan pra-operasi pada pasien bedah plastik, termasuk strategi untuk menangani kondisi ini, metode untuk mengajarkan pasien agar rileks melalui latihan pernapasan dalam, dan penggunaan aromaterapi lavender sebagai alternatif dari perawatan farmasi.