

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembedahan atau operasi adalah tindakan pengobatan yang menggunakan metode invasif dengan membuka atau memperlihatkan bagian tubuh yang akan diobati. Prosedur ini merupakan salah satu bentuk terapi medis dan sering kali menjadi pengalaman yang menegangkan bagi beberapa pasien, karena adanya ancaman terhadap tubuh, integritas, dan nyawa seseorang. Pembedahan melibatkan sebagian kecil hingga sebagian besar organ tubuh, dan dapat memberikan berbagai manfaat serta risiko bagi kesehatan. (Zulfikar et al., 2023). Di di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur pasien yang akan dilakukan pembedahan banyak yang mengalami kecemasan, karena mereka kurang percaya diri akan dirinya dan merasa takut jika operasinya gagal.

Pasien sebelum operasi sering mengalami kecemasan karena berbagai faktor. Biasanya, mereka merasa sangat takut akan ruang operasi dan peralatannya, khawatir akan perubahan pada penampilan tubuh, takut mati saat dibius, khawatir jika operasi gagal, dan cemas tentang biaya yang membengkak. Kecemasan adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan, terkait dengan keadaan waspada dan khawatir tentang sesuatu yang belum pasti terjadi, yang seringkali tidak sebanding dengan penyebabnya (Alvionita et al., 2022a). Perasaan cemas ini biasanya muncul pada tahap pra-operasi saat pasien memikirkan pembedahan yang akan datang, perubahan pada penampilan dan fungsi tubuh, ketergantungan pada orang lain, kehilangan kendali, perubahan pola hidup, dan masalah keuangan..Kecemasan dapat menimbulkan adanya perubahan fisik maupun

psikologis yang akhirnya dapat meningkatkan kerja saraf simpatis dan akan terjadi peningkatan denyut jantung, Frekuensi nafas, tekanan darah, keringat dingin, merasa mulas, gangguan perkemihan, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien sehingga merugikan pasien itu sendiri. Hal tersebut merupakan gejala yang paling sering muncul pada tahap pre operasi (Angraini Simamora et al., 2021). Di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur tidak pernah dilakukan pengukuran kecemasan jika pasien tidak mengungkapkan kecemasannya. Perawat di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur juga tidak pernah melakukan relaksasi *oto progresif* dan *slow deep breathing* untuk menurunkan kecemasan, sehingga peneliti tertarik mengambil judul ini.

Menurut (Rismawan et al., 2019) menjelaskan bahwa diketahui prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia dalam 12 bulan sebesar 17,7 %. Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari usia > 15 tahun. Kecemasan merupakan situasi emosional terhadap gangguan sakit dalam kehidupan yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut dan tidak tenang. Pada tahun 2013, sekitar 6% penduduk Indonesia, atau sekitar 14 juta orang berusia 15 tahun ke atas, mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Angka ini menunjukkan perbaikan dibandingkan hasil survei Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, yang mencatat prevalensi sebesar 11,6% (Wicaksana & Sari Dwianggimawati, 2022). Di Amerika Serikat, lebih dari 23 juta orang, atau sekitar satu dari empat individu, mengalami gangguan kecemasan. Kurang dari 25% dari mereka yang mengalami gangguan panik mencari bantuan medis, seringkali karena

mereka tidak menyadari bahwa gejala fisik yang mereka alami, seperti palpitasi jantung, nyeri dada, dan sesak napas, disebabkan oleh kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan atau ketakutan yang tidak jelas dan intens. Ini merupakan reaksi terhadap sesuatu yang dialami seseorang. Gejalanya meliputi perubahan perilaku, bicara cepat, meremas-remas tangan, kesulitan berkonsentrasi atau memahami penjelasan, ketidakmampuan mengingat informasi yang diberikan, gelisah, keluhan fisik, kedinginan, dan telapak tangan berkeringat. Dalam derajat normal, kecemasan adalah respons sehat dan adaptif, wajar jika seseorang sedikit mencemaskan berbagai aspek kehidupannya. Kecemasan dapat bermanfaat jika mendorong individu untuk mengembangkan strategi koping, tetapi menjadi abnormal jika tingkatnya tidak sebanding dengan ancaman, karena dapat mengganggu kualitas hidup seseorang (Nugroho, 2018).

Dampak kecemasan terhadap tubuh dan kesehatan dapat berupa, tekanan darah dan denyut jantung yang meningkat, sakit kepala, pusing, atau kepala terasa ringan, ketegangan otot di kepala atau leher, mual atau rasa nyeri, insomnia dan masalah tidur lainnya, depresi, isolasi sosial, sakit perut, mual, diare, dan masalah pencernaan lainnya, ketidakpastian ekonomi, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, peningkatan risiko terserang penyakit kronis, seperti asma, artritis, dan sakit kepala, kenaikan berat badan, dan kondisi yang tidak sepele. Selain itu, kecemasan juga dapat mengganggu sistem pencernaan, mengurangi nafsu makan, dan memicu respons stres, yang dapat meningkatkan adrenalin dan kortisol (Mellani, 2021).

Kecemasan dapat dibagi menjadi empat kategori: ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan biasanya hanya memerlukan sedikit perhatian khusus,

sementara pasien dengan kecemasan sedang mungkin merasa gugup dan merasakan sesuatu yang berbeda pada dirinya. Pada kecemasan berat, pasien biasanya merasa sangat takut dan panik. Saat cemas, terjadi respons fight or flight, di mana fight adalah reaksi untuk menyerang yang menyebabkan sekresi noradrenalin dan renin-angiotensin, sehingga tekanan darah meningkat. Flight adalah reaksi untuk melarikan diri, yang meningkatkan sekresi adrenalin ke dalam darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dan denyut jantung (Wicaksana & Sari Dwianggimawati, 2022).

Kecemasan pada pasien pra operasi dapat dicegah atau dikurangi dengan teknik relaksasi, yang bertujuan meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres. Beberapa jenis relaksasi termasuk relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam. Latihan napas dalam adalah terapi nonfarmakologis yang melibatkan pernapasan dengan kontrol yang baik untuk memberikan relaksasi serta mengurangi kecemasan dan stres. Slow Deep Breathing adalah salah satu bentuk asuhan keperawatan di mana perawat mengajarkan pasien cara bernapas dalam, menahan inspirasi maksimal, dan menghembuskan napas perlahan. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kebosanan, dan kecemasan. Selain Slow Deep Breathing, relaksasi otot progresif juga dapat mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi ini meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot secara teratur hingga seluruh tubuh mengalami relaksasi. Latihan ini bertujuan untuk mengajarkan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh, sehingga seseorang bisa melakukan relaksasi secara mandiri (Alvionita et al., 2022).

Melihat latar belakang masalah tersebut, peneliti menilai pentingnya penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mencegah atau mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi otot progresif menekan saraf simpatis yang menyebabkan ketegangan, sehingga menciptakan counter conditioning dan mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi terbukti efektif untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan karena efek yang dihasilkan adalah perasaan senang dan dapat mengurangi ketegangan terutama ketegangan psikis. Terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi psikologis dan akan memberikan efek rileks pada tubuh.

Selain itu Pengaruh dari dilakukannya latihan relaksasi otot Progresif yang mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, mengumpulkan perasaan positif untuk mengontrol tekanan, Membuat tubuh menjadi lebih sehat, fokus, dan untuk mengurangi kecemasan (Royani et al., 2023).

Slow deep breathing relaxation dapat menurunkan kecemasan, dengan cara melakukan relaksasi napas dalam pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan dilakukan dengan memejamkan mata. *Slow Deep Breathing* berpengaruh terhadap modulasi sistem kardiovaskular yang akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernafasan dan berdampak pada peningkatan efektifitas barorefleks serta dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Sumartini & Miranti, 2019). Latihan napas dalam yang dilakukan secara konsisten dapat mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan. Latihan ini meningkatkan substansi yang merilekskan tubuh, sehingga membantu menurunkan kecemasan. Pernapasan dalam memungkinkan tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen, yang membuat jantung berdetak lebih lambat. Ini berbeda dengan napas

dangkal yang mempercepat denyut jantung, ciri khas pernapasan dalam situasi stres (Abid Failasuf Syatoto et al., 2018a).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr.Soedono provinsi Jawa timur?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr.Soedono provinsi Jawa Timur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi CA Mamae sesudah dilakukan teknik rekaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur.
3. Menganalisa pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur.

1.4.2 Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan

Untuk memberikan informasi kesehatan mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur.

1.4.3 Manfaat Bagi Instusi

Untuk menambah referensi dalam pengetahuan dan pengajaran ilmu khususnya mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur.

