

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

#### **1.1. Tinjauan Pustaka**

##### **1.1.1. Konsep Relaksasi Otot Progresif**

###### **1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif**

Latihan relaksasi otot progresif (PMR) adalah prosedur untuk mencapai relaksasi otot melalui dua tahap. Pertama, dengan menegangkan sekelompok otot, dan kedua, dengan melepaskan tegangan tersebut serta memusatkan perhatian pada sensasi relaksasi yang dirasakan pada otot, sehingga tercipta sensasi fisik yang menenangkan dan hilangnya ketegangan (Utami, 2016). Langkah pertama dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot dan kedua dengan menghentikan tegangan kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi relax merasakan sensasi rileks secara fisik dan tangannya menghilang.

###### **2. Manfaat relaksaasi otot progresif**

Relaksasi otot progresif membantu mengatasi berbagai masalah psikososial seperti stress, kecemasan, dan insomnia, serta membangun emosi positif dari emosi negatif. Relaksasi bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap kecemasan, hal ini dikarenakan terapi relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti sehingga mudah dipahami oleh para pasien yang mengalami ketegangan dan stress dan terapi ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, nyeri leher dan punggung, dan kecemasan (Annisa Ekaputri et al., 2016). Efek dari latihan otot progresif dapat menghentikan penumpukan saraf simpatis, menenangkan tubuh, dan memberikan kehangatan yang dapat menyebar ke seluruh tubuh.

Perubahan yang terjadi selama atau setelah relaksasi ini mengganggu kinerja sistem saraf otonom. Respon emosional sedatif dihasilkan dari relaksasi yang mengubah fungsi fisiologis

dominan sistem saraf parasimpatis. Dalam kondisi ini, hipersekresi hormon endorfin ketekolamin dan kristol, yang diaktifkan oleh saraf parasimpatis dan neurotransmiter seperti DHEA (*dehydroepiandrosterone*), mengurangi dan meningkatkan dopamin. Sistem saraf parasimpatis memiliki fungsi kerja yang berbeda dengan sistem saraf simpatis, yaitu dapat mengurangi atau memperlambat kondisi dalam tubuh, seperti penurunan denyut jantung, frekuensi pernapasan, ketegangan otot, tekanan darah, metabolisme, dan produksi hormon dan menyebabkan kecemasan (Alfikrie et al., 2020).

### 3. Indikasi Latihan Relaksasi Otot Progresif

Indikasi relaksasi otot progresif (*Progresif Muscle Relaxation*) oleh Setyoadi dan Kusharyadi (2020) adalah sebagai berikut:

1. Mengalami gangguan tidur (*Insomnia*)
2. Penderita Hipertensi
3. Memiliki masalah ketegangan otot dan masalah stres
4. Mengalami kecemasan (*Anxietas*)

### 4. Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif

Kontraindikasi latihan relaksasi otot progresif antara lain cedera akut atau tidak nyaman muskuloskeletal, infeksi atau inflamasi dan penyakit jantung berat atau akut. Latihan relaksasi otot progresif juga tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit. Selain itu tidak dilakukan pada pasien yang mengalami keterbatasan gerak atau tidak bisa menggerakkan badannya dan yang menjalani tirah baring atau *bedrest* (Sri Mulyati Rahayu et al., 2022).

### 5. Latihan Relaksasi Otot Progresif

Terapi relaksasi otot progresif memiliki berbagai manfaat yang signifikan (Utami, 2016). Teknik ini dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, nyeri leher dan punggung, serta membantu menurunkan tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolik. Selain itu, terapi ini juga efektif dalam mengurangi disritmia jantung dan kebutuhan

oksigen. Dengan meningkatkan gelombang alfa otak, terapi ini membantu klien merasa lebih rileks dan tidak fokus secara berlebihan. Manfaat lainnya termasuk peningkatan kebugaran dan konsentrasi, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres. Terapi ini juga dapat membantu mengatasi masalah seperti insomnia, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, dan gagap ringan. Lebih jauh lagi, terapi ini dapat membantu membangun emosi positif dan mengurangi efek samping seperti mual dan muntah, kecemasan, depresi, serta stres emosional.

#### 6. Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan.

Ketika seseorang merasa cemas, sistem saraf simpatis bekerja lebih aktif. Sebaliknya, saat dalam keadaan rileks, sistem saraf parasimpatis yang berfungsi. Kedua sistem saraf ini bekerja secara berlawanan. Saat semua otot rileks, fungsi organ tubuh kembali normal. Relaksasi otot progresif membantu tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang membuat seseorang merasa bahagia dan nyaman. Endorfin diproduksi di otak dan tulang belakang dan berfungsi sebagai penenang alami, bekerja pada bagian otak yang mengatur suasana hati dan emosi.

Latihan relaksasi membantu merilekskan tubuh, yang pada gilirannya memperbaiki kesehatan fisik. Teknik ini juga mengajarkan pasien untuk mengurangi nyeri, ketegangan otot, kecemasan, atau stres. Metode ini, yang dikembangkan oleh Jacobson, melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis dari ujung kaki ke bagian tubuh atas. Ketika otot-otot rileks, ini memberi sinyal ke hipotalamus untuk menekan sistem saraf simpatis, mengurangi produksi hormon epinefrin dan norepinefrin, sehingga memberikan rasa tenang dan nyaman. Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk mencapai relaksasi penuh, merangsang hipotalamus dan pituitari untuk menenangkan pikiran..

##### 1) Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Terapi relaksasi otot progresif efektif mengurangi kecemasan pada pasien pre-operasi. Fang *et al* (2022) menyatakan durasi Terapi relaksasi otot progresif yang efektif untuk

menurunkan kecemasan pre-operasi adalah 20-30 menit selama 3-5 hari sebelum operasi. Sesi Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 20 menit dilakukan dua kali sehari selama 3 hari sebelum operasi memberikan penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien pra-operasi. Khir (2023) menyatakan durasi efektif Terapi relaksasi otot progresif adalah 30 menit sesi selama tiga hari sebelum operasi. Ganjeali (2022) juga menyatakan durasi terapi relaksasi otot progresif yang efektif adalah 20 menit setiap sesi. Menurut Kadri (2019) prosedur relaksasi otot progresif terdiri dari 15 gerakan berturut-turut untuk standar operasional prosedur/SOP relaksasi otot progresif tercantum pada lampiran. Berikut gerakan relaksasi otot progresif :

A. Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Pasien diminta membuat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pelepaskan kepala, perlahan-lahan, sambil merasakan rileks  $\pm 8$  detik. Lakukan gerakan 2 kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

B. Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Lakukan penegangan  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Lakukan gerakan ini 2 kali.

C. Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot bicep. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepala ke pundak sehingga otot-otot bicep akan menjadi tegang. Lakukan penegangan otot  $\pm 8$

detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

D. Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

E. Gerakan kelima ditujukan untuk melatih otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput, mata dalam keadaan tertutup. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

F. Gerakan keenam untuk membuat otot mata kendur diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. Lakukan penegangan otot  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasi secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan 2 kali.

G. Gerakan ketujuh memiliki maksud untuk membuat ketegangan otot-otot rahang berkurang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

H. Gerakan kedelapan membuat otot mulut kendur. Bibir dimajukan sekuat-kuatnya sehingga terasa ada tarikan di bibir. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

I. Gerakan kesembilan ditujukan untuk merilekskan otot-otot leher di bagian belakang. Pasien dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga pasien dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Lakukan penegangan otot  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasi secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan 2 kali.

J. Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan.gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian pasien diminta untuk mendorong dagu ke dada sehingga pasien dapat merasakan ketegangan di wajah dan leher. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

K. Gerakan kesebelas bertujuan untuk melatih otot punggung.gerakan ini dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari belakang sandaran kemudian lengkungkan punggung dan busungkan dada. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

L. Gerakan keduabelas bertujuan untuk mengendurkan otot-otot dada, gerakan ini dilakukan dengan cara mengambil napas dalam-dalam dan isi paru-paru dengan udara sebanyak mungkin. Rasakan ketegangan dada mencapai perut,pertahankan ketegangan beberapa saat dan lepaskan. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian

relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

M. Gerakan ketigabelas bertujuan untuk menggerakkan otot perut. gerakan ini dilakukan dengan cara menarik perut dengan kuat ke dalam tahan perut sampai kencang lalu lepaskan. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

N. Gerakan keempat belas bertujuan untuk melatih otot kaki. gerakan ini dilakukan dengan cara mengangkat telapak kaki untuk mengangkan otot paha dan kunci lutut posisi tegang di tahan. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

O. Gerakan kelima belas bertujuan untuk melatih otot-otot betis, luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, gerakan ini dilakukan dengan mengunci lutut. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut  $\pm 8$  detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

### **2.1.2 Konsep *Slow Deep Breathing***

#### **1. Pengertian Slow Deep Breathing**

*Slow Deep Breathing* merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan pasien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri tehnik napas dalam dapat meningkatkan ventilisasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Agik Priyo Nusantoro & kartika dian listyaningsih, 2018). Teknik latihan Slow Deep Breathing melibatkan pernapasan dalam dan lambat,

dilakukan dengan tenang, serta sering dipadukan dengan musik. Hal ini membuat peserta merasa rileks, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi rasa cemas. Terapi relaksasi *slow deep breathing* adalah tehnik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena kondisi penyakitnya.

Relaksasi dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaannya dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik dan membantu penderita dalam berinteraksi di dalam lingkungannya. Semua perubahan yang terjadi baik dari aspek fisik, psikologis dan sosial tersebut merupakan dimensi dari kualitas hidup. Teknik relaksasi *slow deep breathing* dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi *slow deep breathing* adalah klien dengan posisi yang nyaman, klien dengan pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang (Agik Priyo Nusantoro & Kartika Dian Listyaningsih, 2018).

## 2. Manfaat Slow Deep Breathing

Manfaat *slow deep breathing* adalah merelaksasikan otot-otot pernapasan, untuk manajemen stress, mengontrol psikologis, meningkatkan suplai oksigen ke otak, meningkatkan fungsi organ, dan bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan. Slow Deep Breathing berpengaruh terhadap kecemasan pada pasien sebelum operasi. Latihan pernapasan dalam secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan dengan meningkatkan relaksasi tubuh (Agik Priyo Nusantoro & Kartika Dian Listyaningsih, 2018).

Pernapasan dalam menghasilkan lebih banyak oksigen dan memperlambat detak jantung, berbeda dengan pernapasan dangkal yang cenderung mempercepat detak jantung dalam situasi stres. Dengan meningkatkan kesadaran akan pola pernapasan dan beralih ke pernapasan perut, ini dapat mengurangi ketegangan otot dan kecemasan terkait dengan gejala atau pikiran yang terkait dengan stres. Pernapasan diafragma adalah cara yang sederhana untuk memicu respons relaksasi (Abid Failasuf Syatoto et al., 2018b)..

### 3. Langkah-Langkah

Langkah-langkah *slow deep breathing* : *Slow Deep Breathing*

- 1) Mengatur posisi pasien dengan posisi duduk.
- 2) Kedua tangan pasien diletakkan diatas perut.
- 3) Menganjurkan pasien untuk bernapas secara perlahan dan dalam melalui hidung.
- 4) Menganjurkan pasien untuk menarik napas selama tiga detik dan menganjurkan pasien untuk merasakan abdomen mengembang saat menarik napas.
- 5) Menganjurkan pasien untuk menahan napas selama tiga detik.
- 6) Menganjurkan pasien mengerutkan bibir untuk mengeluarkan udara melalui mulut dan menghembuskan napas secara perlahan selama enam detik. Menganjurkan pasien untuk merasakan abdomen bergerak ke bawah.
- 7) Menganjurkan pasien untuk mengulangi langkah satu sampai lima selama 5 menit.

### 4. Mekanisme Kerja Slow Deep Breathing

*Slow Deep Breathing* dapat merangsang respon dari saraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorphen, hal ini akan berefek pada penurunan respon saraf simpatis dan meningkatkan respon parasimpatis. *Slow deep breathing* merupakan terapi modalitas non farmakologis yang dapat memicu terjadinya peningkatan sensitivitas barorefleksi dan mengurangi aktivitas simpatis dan aktivasi chemoreflex (Hendra Kusuma et al., 2021). *Slow deep breathing* memiliki dampak terhadap tekanan darah dengan cara meningkatkan sensitivitas baroreseptor, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Latihan pernapasan juga berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental dengan meningkatkan fluktuasi interval frekuensi pernapasan, yang berdampak pada peningkatan efektivitas barorefleksi.

Terapi *slow deep breathing* dapat menyebabkan pembuluh darah lebar dan lentur, impuls aferen diaktifkan oleh baroreseptor sehingga akan mencapai pusat jantung yang selanjutnya

akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis maka terjadilah vasodilatasi sitemik yang memperlancar peredaran darah di seluruh tubuh, denyut menjadi turun dan daya kiontraksi jantung juga akan turun. *Slow deep breathing* dapat meningkatkan stimulasi baroreseptor yang dipengaruhi oleh variasi tekanan darah sebagai respons terhadap latihan pernapasan. Hal ini dilakukan melalui mekanisme tertentu dan berdampak pada modulasi sistem otonom dan emosional yang bermanfaat untuk mengatasi kecemasan (Andri et al., 2021).

### **2.1.3 Konsep Kecemasan**

#### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan atau ansietas adalah keadaan emosional yang kompleks dan berkepanjangan yang terjadi ketika seseorang mengantisipasi situasi, peristiwa, atau keadaan di masa depan yang tidak dapat diprediksi dan dikendalikan serta merupakan ancaman bagi individu tersebut. Gangguan Kecemasan Umum (GAD) adalah kondisi kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran kronis yang berkelanjutan, dengan penyebabnya belum jelas terdefinisi. Orang yang mengalami GAD sering kali merasa khawatir tentang berbagai masalah seperti masalah keluarga, finansial, kesehatan, dan masalah lain yang mengganggu. Mereka tidak dapat mengendalikan kekhawatiran mereka, yang kadang-kadang menyebabkan gejala fisik seperti peningkatan denyut jantung, pernapasan yang cepat, sesak napas, dan keringat berlebihan. (Mumpuni Yuniarsih et al., 2021).

Kecemasan didefinisikan sebagai suatu respon terhadap suatu pengalaman tertentu mengenai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, kebingungan, gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan yang dihadapi oleh pasien sebelum melakukan operasi dikarenakan adanya rasa takut dalam melakukan tindakan operasi seksio sesarea. Sehingga bisa menyebabkan ketidaknyamanan yang dirasakan pasien sebelum operasi (Ayu et al., 2022).

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap peristiwa sehari-hari. Kecemasan sulit untuk dikendalikan dan sering menyertai gejala somatik seperti ketegangan otot, iritabilitas, kesulitan tidur, dan kegelisahan. Salah satu aspek penting dari kecemasan adalah dampaknya terhadap selektivitas perhatian seseorang. Orang yang mengalami kecemasan cenderung fokus pada hal-hal tertentu dalam lingkungan mereka dan mengabaikan hal lain dalam upaya membuktikan bahwa situasi yang mereka khawatirkan memang menakutkan. Jika interpretasi mereka tentang situasi tersebut salah, mereka akan meningkatkan kecemasan mereka dengan respon yang selektif dan persepsi yang terdistorsi. (Vellyana et al., 2017).

## 2. Tanda dan Gejala Kecemasan

Kecemasan preoperatif muncul ketika pasien akan menjalani operasi yang disebabkan oleh ketakutan akan tindakan anestesi, prosedur operasi, dan rasa sakit yang timbul setelah operasi. Ketakutan dan kecemasan pada pasien preoperatif ditandai dengan reaksi fisiologis maupun psikologis antara lain, meningkatnya frekuensi nadi dan pernapasan, gerak-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, sulit tidur dan sering berkemih. Kecemasan sebagian besar tergantung pada pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Gejala kecemasan kognitif yang sering timbul ialah rasa khawatir tentang sesuatu, perasaan tegang, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa alasan yang jelas, takut kehilangan kontrol, takut akan tidak mampu mengatasi masalah, dll (Yunita et al., 2014).

## 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adanya faktor yang mempengaruhi kecemasan (Sentana, 2016).

### 1) Umur

Umur dianggap sebagai tahap yang menjadi dasar bagi kematangan dan perkembangan seseorang. Semakin tua seseorang, semakin meningkat juga kedewasaan teknis dan tingkat kedewasaan psikologisnya yang menunjukkan kematangan jiwa. Ini berarti semakin bijaksana, mampu berpikir secara rasional, mengendalikan emosi, dan bersikap toleran terhadap orang lain.

### 2) Jenis kelamin

Secara umum, laki-laki dewasa cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih kuat terhadap ancaman dibandingkan dengan perempuan. Perempuan cenderung lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki, meskipun lebih aktif dan eksploratif, sementara perempuan lebih cenderung sensitif.

### 3) Pengalaman

Pengalaman masa lalu, baik yang positif maupun negatif, dapat memengaruhi perkembangan keterampilan dalam menggunakan mekanisme koping. Keberhasilan dalam mengatasi masalah dapat membantu individu mengembangkan kekuatan koping, sementara kegagalan atau reaksi emosional yang kuat dapat mendorong penggunaan mekanisme koping yang tidak efektif terhadap stresor tertentu.

### 4) Pengetahuan

Pengetahuan merujuk pada segala hal yang diketahui seseorang berdasarkan berbagai sumber informasi yang tersedia serta konteks sosial dan budaya. Pengetahuan ini biasanya diperoleh setelah seseorang melakukan pengamatan terhadap objek tertentu. Individu dengan tingkat pengetahuan rendah cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan yang lebih luas dan mendalam.

## 5) Kepribadian

Secara umum, cara individu bereaksi dan berinteraksi dengan orang lain sering dijelaskan dengan menggunakan istilah sifat yang dapat diukur. Namun, sering kali individu ini merasa tidak percaya diri secara berkelanjutan, yang mendorong mereka untuk mencapai lebih banyak dalam waktu yang lebih singkat.

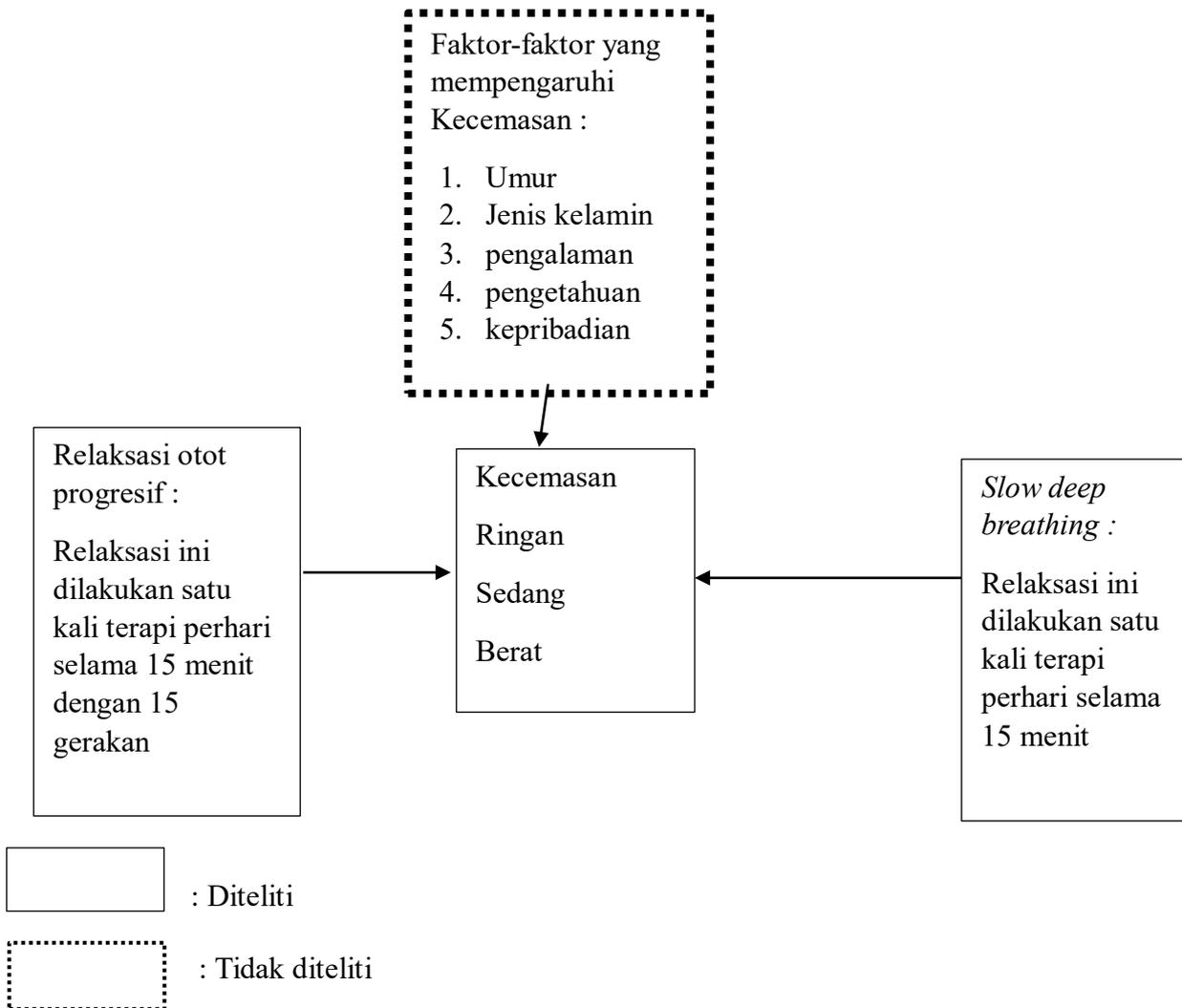
## 4. Tingkat Kecemasan

Menurut Hamilton dalam Azis (2015), tingkat kecemasan adalah sebagai berikut:

- 1) Kecemasan ringan berkaitan dengan tingkat ketegangan yang dialami dalam aktivitas sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada serta meningkatkan tingkat persepsinya. Kecemasan dapat menjadi pendorong bagi seseorang untuk belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Gejala fisik yang mungkin muncul termasuk sering buang air kecil, kesulitan tidur, dan menggeretakkan gigi. Sementara itu, gejala psikologis yang umum adalah rasa gelisah, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi.
- 2) Kecemasan Sedang, memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisik misalnya badan tampak lesu, gemetar, tidak bisa istirahat dengan tenang, mudah berkeringat. Sedangkan respon psikologisnya adalah merasa tegang, mudah terkejut dan mudah menangis.
- 3) Kecemasan Berat, sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir tentang yang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Adapun

respon fisik itu sendiri, misalnya: takikardia (denyut cepat dan berdebar-debar), nyeri dada, sakit dan nyeri otot-otot. Sedangkan respon psikologisnya: daya ingat memburuk, rasa tercekik, dan rasa tertekan di dada

### 2.1.4 Kerangka konsep



### 2.1.5 Hipotesis

H1 : Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

H0 : Tidak ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

