

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tindakan pembedahan merupakan tindakan yang mendatangkan stress, karena terdapat ancaman terhadap integritas tubuh dan jiwa seseorang. Adanya stress tersebut dapat menimbulkan suatu kondisi kecemasan terhadap pasien. Beberapa studi yang pernah dilakukan menyatakan bahwa sekitar 60%-80% pasien yang akan menjalani operasi akan mengalami kecemasan pre operasi dalam berbagai tingkatan (Sanah, 2022),

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Tercatat ditahun 2011 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2012 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa. Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016, menjabarkan bahwa tindakan bedah menempati urutan ke-11 dari 50 pola penyakit di Indonesia dengan persentase 12,8% dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan bedah mayor, dan 25,1% mengalami kondisi kejiwaan serta 7% mengalami kecemasan menurut penelitian (Suhadi, 2020). Di daerah Lampung khususnya RSUD Dr. H. Abdul Moeloek, sebanyak 4.695 orang mengalami tindakan pembedahan pada tahun 2018 (Via, 2019).

Relaksasi progresif merupakan relaksasi dengan teknik mengencangkan dan melemaskan otot-otot bagian tubuh tertentu sehingga timbul perasaan rileks secara fisik. Teknik mengencangkan dan melemaskan otot dilakukan secara berturut-turut, diawali dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. Relaksasi otot progresif dapat menekan saraf-saraf simpatis sehingga dapat

menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (Rusli, 2018).

Tehnik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri, kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi nyeri (Eno, 2020). Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan secara tidak langsung akan menghilangkan nyeri (Maruli, 2018).

Penelitian teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, karena dapat menekan saraf simpatis sehingga mengurangi rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan). Relaksasi diciptakan setelah mempelajari sistem kerja saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi misalnya pada saat terkejut, takut, cemas atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung, kadar gula dan ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah ke sistem gastrointestinal sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif (Handayani, 2020).

Hasil dari penelitian Suci, (2020) didapatkan bahwa penatalaksanaan non farmakologis dapat menurunkan kecemasan diantaranya: terapi musik dapat menurunkan kecemasan dan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kecemasan (*Ansietas*) adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak diharapkan dan sering dialami oleh setiap orang dalam kehidupannya

sehingga menimbulkan peringatan penting dan berharga yang menyebabkan seseorang untuk berupaya melindungi diri dan menjaga keseimbangan diri (Laili, 2021).

Kecemasan yang tinggi, dapat mempengaruhi fungsi fisiologis yang ditandai dengan adanya peningkatan frekuensi nadi dan respirasi, pergeseran tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit dingin dan lembab, peningkatan respirasi, dilatasi pupil, dan mulut kering. Kondisi ini sangat membahayakan kondisi pasien, sehingga dapat dibatalkan atau ditundanya suatu operasi. Akibat lainnya, lama perawatan pasien akan semakin lama dan menimbulkan masalah finansial. Perawat harus mampu mengatasi kecemasan pada pasien, sehingga kecemasan tersebut dapat dikurangi secara efektif (Handayani, 2020).

Menurut penelitian Suci, (2020) menunjukkan bahwa dari responden yaitu 40 klien sebelum dilakukan terapi otot progresif jumlah klien yang mengalami kecemasan berat adalah 25 orang (62,5%), dan tidak ada yang tidak menderita kecemasan. Sesudah dilakukan terapi otot progresif jumlah klien yang mengalami kecemasan sedang adalah 12 orang (30%), dan jumlah klien yang mengalami kecemasan berat adalah 6 orang (15%). Menurut penelitian Yanita, (2016) menunjukkan tingkat kecemasan sebagian besar responden sebelum mendapatkan perlakuan yang mengalami cemas ringan sebanyak 4 orang (8.7%), cemas sedang sebanyak 40 orang (87.0%), cemas berat sebanyak 2 orang (4.3%). Sedangkan sesudah perlakuan yang mengalami cemas ringan sebanyak 34 orang (73.9%), cemas sedang sebanyak 12 orang (26.1%), dan yang mengalami cemas berat tidak ada.

Menurut artikel yang telah peneliti baca, peneliti melihat relaksasi otot progresif memiliki peran penting pada pasien sebelum dilakukan tindakan operasi. Karena terapi ini merupakan suatu terapi yang berfokus dalam mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam, dengan cara menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok rileks dan saat

otot tersebut tegang, cara ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh sehingga tehnik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi kecemasan pada pasien sebelum dilakukan tindakan operasi.

Hasil prasurvei yang dilakukan oleh peneliti terdapat 2.250 total jumlah pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung pada bulan Januari– Mei Tahun 2023, Pada bulan Mei terdapat 240 pasien, dengan kriteria terbanyak pasien usia dewasa yang tidak mengalami keterbatasan gerak sebanyak 90 pasien.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Mei 2023 dari 62 pasien pre operasi, peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner kecemasan HARS, dan diketahui dari 62 responden tersebut mengalami kecemasan sedang dan berat. Fenomena yang ditemukan di rumah sakit menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan karna pasien merasa khawatir, merasa tegang, gelisah, pola tidur terganggu, BAK yang berlebih dan mengatakan takut akan adanya hambatan pada proses operasi dan takut akan terjadinya kegagalan dalam tindakan operasi serta belum adanya pemberian terapi nonfarmakologi terhadap pasien pre operasi yang mengalami kecemasan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti ingin mengetahui “Apakah ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui bagaimana pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Diketahui tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
- b. Diketahui tingkat kecemasan pasien sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
- c. Diketahui perbedaan tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan wawasan kepada masyarakat mengenai kecemasan dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif pada pasien pre operasi.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi pasien pre operasi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi responden untuk mengatasi kecemasan yang dialami.

b. Bagi Politeknik Kesehatan Tanjung Karang

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam proses pembelajaran pada pembahasan kecemasan pasien pre operasi, dan dapat dijadikan bahan kajian dalam pemberian penanganan pada kecemasan pasien pre operasi.

c. Bagi RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu acuan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien kecemasan pre operasi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu acuan dalam penelitian selanjutnya dan peneliti selanjutnya dapat memberikan alternatif baru mengenai kecemasan pasien pre operasi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini meliputi manfaat dari pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien dalam mempersiapkan fisik dan mental pasien yang akan dilakukan tindakan operasi. Sebagai responden dalam penelitian ini adalah pasien yang akan dilakukan operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April-Mei Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *kuantitatif pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest and post tes*. Pengambilan sampel menggunakan *Non probability sampling* dengan jenis pengambilan sampel *insidental sampling*.