

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah suatu respons alami yang dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi situasi yang penuh dengan ketidakpastian, ketidakjelasan, atau hal-hal yang berada di luar kendali mereka. Perasaan kecemasan memiliki rasa takut, baik yang beralasan maupun tidak, yang diiringi dengan peningkatan respons psikologis. Pada umumnya, individu akan merasa gelisah dan tegang saat menghadapi situasi yang menekan atau mengandung ancaman (Gabriel, 2023).

Prosedur pembedahan yang telah dijadwalkan dapat memicu berbagai respons, baik secara fisiologis maupun psikologis, pada pasien yang akan menjalaninya (Baderiyah dkk., 2021). Pasien yang akan menjalani operasi umumnya mengalami kecemasan tinggi dan merasa belum siap secara mental. Secara emosional, kecemasan ini ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, takut, dan ketidaktenangan (Mirah, 2020). Menurut Riskeyati dkk., (2021) tahap pra-operasi sering menjadi pemicu stres dan kecemasan, bahkan sebelum menjalani prosedur pembedahan kecil. Dari segi psikologis dan fisiologis, kecemasan sebelum operasi dapat ditunjukkan melalui kegelisahan, ketegangan, peningkatan tekanan darah, serta peningkatan denyut jantung (Mirah, 2020).

Kecemasan merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh pasien sehingga menjadi tanggung jawab perawat untuk

memberikan rasa aman dan nyaman terkait kecemasan pada pasien tersebut. Dengan menggunakan teknik relaksasi benson dan relaksasi napas dalam perawat diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan pada pasien dan memberi pengertian bahwa segala bentuk kecemasan datangnya dari perasaan yang gelisah dan takut. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Namun secara ilmiah, efektivitas kombinasi kedua teknik ini belum dikaji dan dianalisis secara mendalam.

Fokus dari relaksasi ini pengungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Empat elemen dasar agar teknik relaksasi benson dan relaksasi napas dalam berhasil dalam penerapan adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien mengundurkan otot-ototnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10 menit pada ungkapan yang telah dipilih, dan pasien berfikiran pasif terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu. (Renaldi dkk., 2020).

Penanganan kecemasan di sebagian besar rumah sakit masih terbatas pada pemberian edukasi mengenai prosedur operasi, namun pendekatan ini belum sepenuhnya efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien. Teknik relaksasi seperti relaksasi benson dan relaksasi napas dalam merupakan terapi non-farmakologis yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan (Wulandari & Sutarti, 2021). Namun, dalam implementasinya, kedua teknik relaksasi tersebut masih jarang diterapkan di sebagian besar rumah sakit.

Berdasarkan data yang dirilis oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, tercatat bahwa sebanyak 234 juta prosedur pembedahan telah dilakukan di berbagai rumah sakit di seluruh dunia. Angka ini mencerminkan tingginya kebutuhan terhadap tindakan operasi dalam berbagai bidang medis, mulai dari operasi darurat hingga elektif, yang bertujuan untuk menangani berbagai kondisi kesehatan. Berbagai penelitian global melaporkan tingkat kecemasan pra-operasi dengan prevalensi yang beragam, menunjukkan bahwa hal ini menjadi isu penting dalam perawatan bedah. Studi di negara maju maupun berkembang mengungkapkan bahwa prevalensi kecemasan pra-operasi berkisar antara 16,7% hingga 97%, dengan rata-rata global mencapai 48% (Abate dkk., 2020).

Menurut data Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 memperlihatkan bahwa tindakan pembedahan menempati urutan yang ke 11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia dengan presentase 12,8 % dan di perkirakan 32% merupakan kasus bedah laparatomi (Dekawaty dkk., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dekawaty dkk., (2023) dalam Siti (2024) di Provinsi Jawa Timur, diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien sebelum menjalani prosedur operasi bervariasi. Sebanyak 73% dari pasien pra-operasi mengalami kecemasan dalam kategori sedang, sedangkan 20% pasien lainnya menunjukkan tingkat kecemasan ringan, dan sisanya, yaitu 7%, mengalami kecemasan berat.

Berdasarkan data rekam medis hasil studi pendahuluan, pembedahan laparatomi adalah salah satu pembedahan yang paling sering terjadi di RS Lavalette Malang. Data jumlah pasien dengan pembedahan laparatomi di RS Lavalette

Malang selama bulan Oktober sampai Desember 2024 terhitung sebanyak 192 pasien, dengan tingkat kecemasan sebanyak 85% pasien memiliki skor 8 -15 (kecemasan sedang) dan sebanyak 15 % lainnya memiliki skor 1-7 (kecemasan ringan).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas pasien yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan dengan intensitas sedang, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya informasi mengenai prosedur operasi, kekhawatiran terhadap risiko komplikasi, serta ketidakpastian mengenai hasil operasi dan proses pemulihan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya dukungan psikologis, edukasi pre-operatif, serta intervensi yang efektif untuk membantu pasien mengelola kecemasan mereka sebelum menjalani tindakan pembedahan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dekawaty dkk., (2023) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien yang Akan Operasi,” ditemukan bahwa dari 35 pasien pra-operasi yang menerima terapi relaksasi benson di ruang operasi Rumah Sakit Imanuel Bandar Lampung, terdapat 14 pasien yang tidak mengalami kecemasan sama sekali, sementara 13 pasien lainnya mengalami kecemasan dalam tingkat ringan. Selain itu, 5 pasien menunjukkan gejala kecemasan pada tingkat sedang, sedangkan 3 pasien lainnya mengalami kecemasan dalam kategori berat, yang dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis mereka. Selain temuan mengenai tingkat kecemasan, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mayoritas responden yang terlibat dalam studi ini adalah laki-laki, dengan jumlah mencapai 25 orang atau sekitar 73,5% dari total keseluruhan responden.

Menurut penelitian yang dilakukan Zakia dkk. (2024) dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro” penerapan teknik relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan kecemasan, yang semula berada pada kategori sedang, kemudian menurun menjadi kategori ringan. Penelitian sebelumnya di RSUD Kota Bekasi juga mengungkapkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra-operasi. Sebelum diberikan teknik ini, rata-rata tingkat kecemasan responden berada dalam kategori sedang, namun setelah diterapkan, kecemasan rata-rata berkurang ke tingkat ringan.

Relaksasi napas dalam merupakan suatu intervensi keperawatan yang melatih pasien untuk melakukan pernapasan dalam dengan ritme yang lambat, yaitu menarik napas secara maksimal dan menghembuskannya secara perlahan. Teknik ini tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi intensitas nyeri, tetapi juga dapat meningkatkan ventilasi paru serta memperbaiki oksigenasi darah (Solehati dan Kosasih, 2015 dalam Alifah, 2024). Teknik relaksasi napas dalam memiliki berbagai manfaat, antara lain menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki konsentrasi, serta membantu dalam mengelola stres.

Relaksasi benson merupakan suatu metode terapeutik berbasis pernapasan dalam yang dikembangkan dengan mengintegrasikan unsur keyakinan dan aspek spiritual yang diyakini oleh pasien. Teknik ini dirancang dengan tujuan untuk

menciptakan kondisi internal yang lebih kondusif bagi peningkatan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Dalam penerapannya, proses relaksasi ini dilakukan dengan cara memusatkan perhatian pada suatu kata, frasa, atau kalimat tertentu yang diulang secara ritmis. Selain itu, sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa turut diikutsertakan sebagai bagian dari proses ini, yang diyakini mampu meningkatkan efek relaksasi serta memberikan ketenangan emosional bagi individu yang melakukannya. Teknik ini dilakukan secara bersamaan dengan latihan pernapasan dalam, udara secara perlahan dihirup dan dihembuskan dengan ritme yang stabil dan terkendali. Penerapan teknik pernapasan panjang dan dalam mampu mengoptimalkan proses fisiologis tubuh, dengan meningkatkan eliminasi karbon dioksida (CO₂) serta memaksimalkan penyerapan oksigen yang dibutuhkan oleh jaringan. Dengan demikian, mekanisme ini berperan penting dalam membantu membersihkan darah dari zat-zat sisa metabolisme, meningkatkan oksigenasi sel, serta mencegah risiko terjadinya kerusakan jaringan otak akibat hipoksia atau kekurangan oksigen. Berdasarkan berbagai penelitian, metode relaksasi benson telah terbukti memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta membantu meningkatkan keseimbangan psikologis dan fisiologis pasien (Dekawaty dkk., 2023).

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan serta tinjauan pustaka yang telah dikaji secara mendalam, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu respons psikologis yang umum dialami oleh pasien yang akan menjalani prosedur pembedahan, termasuk laparotomi. Berbagai metode intervensi non-farmakologis telah dikembangkan untuk mengurangi kecemasan pada pasien pra-

operasi, salah satunya adalah teknik relaksasi benson dan relaksasi napas dalam. Mengkombinasikan kedua terapi tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan serta peningkatan ketenangan psikologis dan fisiologis pasien. Dengan mempertimbangkan manfaat dari kedua teknik relaksasi tersebut, maka dalam penelitian ini akan dilakukan suatu analisis yang lebih mendalam mengenai pengaruh kombinasi antara teknik relaksasi benson dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pra-operasi laparotomi. Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa penerapan kedua teknik tersebut secara bersamaan dapat memberikan efek relaksasi yang lebih optimal, sehingga diharapkan mampu membantu pasien dalam mengelola kecemasan yang muncul sebelum menjalani prosedur pembedahan. Berdasarkan tinjauan pustaka, peneliti tertarik untuk mengkaji kombinasi intervensi relaksasi benson dan relaksasi napas dalam dalam upaya mengurangi kecemasan pada pasien pra-operasi laparotomi.

Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian lebih lanjut yang bersifat empiris dan berbasis bukti ilmiah guna mengkaji secara mendalam serta membuktikan efektivitas kombinasi intervensi tersebut terhadap tingkat kecemasan pasien pra-operasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi non-farmakologis yang lebih optimal dalam mengelola kecemasan pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan. Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, maka penelitian ini akan dilakukan dengan mengusung judul “Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Dan

Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparotomi di RS IHC Lavalette Malang”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pemberian relaksasi benson dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi laparotomi di RS IHC Lavalette Malang”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pra-operasi laparotomi di RS IHC Lavalette.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien pre-operasi laparotomi sebelum dan sesudah dilakukan pemberian relaksasi benson dan relaksasi napas dalam.
2. Menganalisis pengaruh pemberian relaksasi benson dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi laparotomi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang manajemen kecemasan pada pasien pra-operasi. Temuan yang

dihasilkan melalui penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar ilmiah serta bahan pertimbangan dalam perancangan dan implementasi intervensi terapeutik yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani prosedur laparotomi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi RS IHC Lavallette Malang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi rumah sakit dalam menentukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada pasien.

2. Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung proses akreditasi serta menjadi referensi atau sumber pustaka di perpustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

3. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti diharapkan memperoleh pengalaman dalam menerapkan intervensi keperawatan dalam praktik pelayanan, khususnya terkait pemberian intervensi relaksasi benson dan relaksasi napas dalam pada pasien pre-operasi laparotomi.

4. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi laparotomi