

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Operasi adalah sebuah tindakan untuk mendiagnosa atau mengobati suatu penyakit, cedera atau cacat, serta mengobati kondisi yang sulit atau tidak mungkin disembuhkan hanya dengan obat-obatan sederhana (Putri & Martin, 2023). Menurut WHO (2020) total pasien yang menjalani tindakan operasi tercatat ada 234 juta jiwa pasien di seluruh rumah sakit di dunia. Tindakan operasi/pembedahan di Indonesia pada tahun 2020 mencapai hingga 1,2 juta jiwa. Berdasarkan data Kemenkes RI (2021) operasi menempati urutan posisi ke-11 dari 50 penanganan penyakit yang ada di Indonesia.

Operasi dapat menimbulkan kecemasan bagi pasien, khususnya pada periode pre operasi. Kecemasan yang dirasakan dapat berhubungan dengan prosedur pembedahan, komplikasi maupun anestesi yang akan dilakukan dan tingkat keberhasilan tindakan operasi (Sitinjak et al., 2022). *World Health Organization* melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pasien pre operasi mencapai 534 juta jiwa (WHO, 2019). Di Indonesia, angka kecemasan pasien pre operasi mengalami peningkatan setiap tahun, prevalensi mencapai 11,6% dari populasi orang dewasa. Prevalensi kecemasan pasien pre operasi sekitar 75-90% (Kemenkes RI, 2020). Kecemasan diartikan sebagai respon terhadap situasi dan kondisi tertentu yang

mungkin mengancam yang terjadi pada masa perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau asing, serta dalam eksplorasi kecemasan (Musyaffa et al., 2023).

Kecemasan pasien pre operasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman operasi sebelumnya dan dukungan keluarga (Setyowati & Indawati, 2022). Secara psikologis dan fisiologis tingkat kecemasan pasien pre operasi dapat ditandai dengan rasa gelisah, sulit tidur, tegang, naiknya tekanan darah dan meningkatkan detak jantung.

Sebagian besar pasien sebelum dilakukan operasi mengalami kecemasan. Reaksi berlebihan akibat kecemasan ini dikhawatirkan mempengaruhi keberhasilan operasi, hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah yang membuat kinerja jantung meningkat saat memompa darah ke seluruh tubuh. Apabila tetap dilakukan tindakan operasi dapat memberikan kesulitan menghentikan pendarahan. Tentunya ketika terjadi pendarahan yang sulit dihentikan akan memberikan dampak yang semakin buruk pada pasien salah satunya adalah syok hipovolemik (Nabillah et al., 2023). Hal lain yang dapat terjadi ketika kecemasan pasien pre operasi jika tidak ditangani sebelum operasi dapat menyebabkan tingginya angka kematian jantung, efek samping selama induksi anestesi dan pemulihan pasien yang berkorelasi dengan tingginya nyeri pascaoperasi, peningkatan konsumsi analgesik dan anestesi, perpanjangan masa tinggal di rumah sakit, kualitas hidup yang buruk sehingga menurunkan kepuasan terhadap perawatan perioperatif (Abate et al., 2020).

Sangat penting bagi perawat memberikan terapi yang tepat untuk menangani pasien yang mengalami kecemasan pada masa pre operasi. Tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pasien pre operasi meliputi terapi farmakologis, pendekatan dukungan dan psikoterapi. Teknik utama psikoterapi dalam pengobatan kecemasan adalah melalui relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi adalah *progressive muscle relaxation* (Rahmasari et al., 2024). *Progressive Muscle Relaxation* bertujuan untuk mengajarkan individu tentang bagaimana rasanya mengendurkan otot dengan cara menegangkan kelompok otot secara bergantian, diikuti dengan mengendurkannya. Dengan cara ini, seseorang akan belajar untuk menyadari bagaimana otot terasa tegang dan kemudian apa yang dapat mereka lakukan untuk mengendurkannya. Melalui latihan, pasien dapat belajar mengenali perbedaan antara otot yang tegang dan otot yang rileks sehingga dapat mengontrol kecemasan yang dirasakan (Waters, 2020).

Progressive Muscle Relaxation diciptakan untuk meningkatkan kesadaran tentang di mana tubuh menahan ketegangan sehingga dapat melatih diri sendiri cara melepaskannya. Ini adalah pendekatan non-obat untuk menghilangkan kecemasan yang melawan sistem saraf simpatik (bagian dari sistem saraf otonom yang mengatur fungsi tubuh yang tidak disengaja) (Bailey, 2024). Sistem saraf simpatik memicu "respons melawan atau lari" yang muncul setiap kali cemas, yang menyebabkan detak jantung, tekanan darah dan laju pernapasan meningkat. Pada saat yang sama, sistem ini juga menyebabkan otot berkontraksi (mengencang), fenomena yang disebut

inotropi (Bankenahally & Krovvidi, 2020). Secara sadar mengontraksikan dan kemudian mengendurkan otot, mengirimkan sinyal ke otak yang memberitahunya bahwa tubuh "sudah aman". Mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang mengatur fungsi tubuh saat istirahat, yang menyebabkan denyut jantung, tekanan darah dan laju pernapasan menurun.

Penelitian yang dilakukan Masdiana & Phonna, (2023) tentang *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Reducing Anxiety In Preoperative Patients In Lhoksemawe Hospital* menjelaskan bahwa *Progesive Muscle Relaxation* dapat menurunkan kecemasan pasien pre operasi. Penelitian ini menggunakan 3 responden pasien pre operasi dengan melaksanakan implementasi selama sehari dengan 1 kali pertemuan durasi 15 menit dimana terdapat 1 pasien mengalami cemas sedang menjadi cemas ringan, 2 responden dari cemas berat menjadi cemas sedang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan 2 sampel pasien pre operasi. Pasien dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi di ruang rawat inap menggunakan kuesioner APAIS pasien 1 didapatkan skor 23 kategori cemas berat, pasien 2 didapatkan skor 22 kategori cemas berat. Kecemasan pasien disebabkan karena takut terhadap proses operasi, khawatir dengan proses operasi, rasa nyeri setelah operasi dan kurang informasi terkait prosedur operasi. Dari data tersebut pasien 1 diberikan implementasi *progresive muscle relaxation* 4 jam sebelum tindakan operasi dan pasien 2 diberikan implementasi 1 hari sebelum tindakan operasi dengan 1 kali pertemuan selama 20 menit. Setelah dilakukan intervensi 2 pasien mengalami penurunan kecemasan, skor kecemasan

pasien yaitu 18 kategori cemas sedang. Penurunan kecemasan yang dialami pasien tidak hanya terlihat dari skor kecemasan, tetapi terlihat juga dari perubahan kondisi secara umum pasien. Setelah dilakukan intervensi pasien tampak lebih tenang dan tidak terlalu tegang. Keluhan fisik seperti ketegangan otot dan detak jantung cepat mulai berkurang. Keluhan emosional pasien tampak lebih tenang dan mulai mampu mengendalikan pikirannya dari rasa takut dan khawatir yang berlebihan.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai penerapan *progresive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.

B. Rumusan Masalah

Pasien pre operasi seringkali mengalami kecemasan akibat rasa takut terhadap prosedur operasi, nyeri dan ketidakpastian hasil operasi. Tingkat kecemasan yang dialami pasien dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis pasien sebelum tindakan operasi. Salah satu kondisi fisik yang dialami pasien pre operasi dengan kecemasan adalah ketegangan otot. Intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah menerapkan terapi *progressive muscle relaxation*, yang berfungsi untuk membantu pasien merasa lebih rileks secara fisik dan mental dengan cara melatih meregangkan otot yang terasa kaku/tegang. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh penerapan *progresive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang?”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan *progresive muscle relaxation* untuk menurunkan kecemasan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik responden
- b. Mendiskripsikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian penerapan *progresive muscle relaxation* untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.
- c. Mengidentifikasi manfaat teknik *progesive muscle relaxation* untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

3. Manfaat Studi Kasus

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber literatur tambahan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan psikososial dan ilmu keperawatan medikal bedah mengenai penerapan *progresive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.

b. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk mengembangkan ilmu keperawatan psikososial dan keperawatan medikal bedah terkait dengan terapi *progesive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti yang ingin meneliti tentang penerapan *progresive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien pre operasi.

