

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tindakan Pembedahan atau operasi merupakan salah satu intervensi medis yang bersifat invasive, dilakukan dengan membuka bagian tubuh untuk tujuan diagnosis, terapi atau perbaikan fungsi organ (Sakila, 2021). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), jumlah pasien yang menjalani tindakan operasi di seluruh dunia, dan jumlah ini meningkat menjadi 148 juta pasien pada tahun 2012. Di Indonesia, menurut data tabulasi nasional departemen kesehatan Republik Indonesia tahun 2016, tindakan bedah menempati peringkat ke-11 dari 50 pola penyakit terbanyak, dengan persentase mencapai 12,8%. Dari jumlah tersebut, diperkirakan 32% merupakan tindakan bedah mayor, dan sekitar 25,1% pasien mengalami gangguan kejiwaan, serta 7% mengalami kecemasan (Almurhan et al., 2024)

Tindakan pembedahan sering kali menjadi sumber stres bagi pasien karena dianggap mengancam integritas fisik dan psikologis mereka. Tekanan psikologis ini dapat memicu munculnya kecemasan, terutama pada fase sebelum operasi dilakukan (preoperatif). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa antara 60% hingga sekitar 80% pasien yang akan menjalani tindakan bedah diketahui mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat dan bentuk. Tingkat keparahan. Kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketakutan terhadap anestesi, kekhawatiran akan nyeri pascaoperasi, hasil prosedur, hingga rasa takut akan risiko keselamatan diri. (Almurhan et al., 2024).

Setiap tindakan pembedahan memerlukan prosedur anestesi terlebih dahulu. Anestesi adalah prosedur yang menghilangkan rasa sakit atau nyeri, serta menjaga kondisi pasien selama masih dalam pengaruh obat anestesi dan pembedahan berlangsung (Widyastuti et al., 2021)

Anestesi adalah pemberian obat untuk menghilangkan kesadaran secara

sementara dan biasanya ada kaitannya dengan pembedahan. Secara garis besar anestesi dibagi menjadi dua kelompok yaitu anestesi umum dan anestesi regional. Anestesi umum adalah menghilangkan kesadaran dengan pemberian obat-obat tertentu, tidak merasakan sakit walaupun di berikan rangsangan nyeri, dan bersifat reversible. kemampuan untuk mempertahankan fungsi ventilasi hilang, depresi fungsi neuromuskular, dan juga gangguan kardiovaskular (Anna Surgeon., 2021).

Anestesi umum menyebabkan hilangnya ingatan saat dilakukan pembiusan dan operasi sehingga saat pasien sadar pasien tidak mengingat peristiwa pembedahan yang dilakukan. Metode atau teknik anestesi umum dibagi menjadi 3 yaitu teknik anestesi umum inhalasi, anestesi umum intravena dan anestesi umum imbang. Anestesi adalah prosedur yang menghilangkan rasa sakit atau nyeri, serta menjaga kondisi pasien selama masih dalam pengaruh obat anestesi dan pembedahan berlangsung (Millizia et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Amalia et al., (2022) di temukan jumlah rata-rata pasien yang dilakukan General Anestesi adalah sebanyak 76 orang perbulannya. berdasarkan hasil wawancara 10 pasien hendak menjalani pembedahan dengan general anestesi. dan didapatkan bahwa 1 pasien (10%) mengalami kecemasan berat dan menyatakan bahwa beliau merasa takut di operasi dan dibius karena pengalaman pertamanya.

Kecemasan adalah antisipasi terhadap peristiwa berbahaya atau negatif di masa yang akan datang dengan rasa disforia atau ada gejala ketengangan fisik. Kecemasan juga di kenal sebagai rasa emosional yang tidak menyenangkan, Berhubungan dengan kondisi waspada serta khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu akan terjadi yang tidak seimbang dengan perkembangan pemicu.

Kecemasan juga menjadi dasar yang normal serta dibutuhkan, yang tanpanya kelangsungan hidup individu tidak mungkin terjadi. Kecemasan dinilai sebagai penyakit yang memerlukan pengobatan saat hadir pada kondisi aman serta tidak ada ancaman atau dalam hubungan yang tidak

proporsional dengan ancaman selanjutnya menyebabkan individu yang sedang cemas akan mengalami dampak yang kurang baik dalam melaksanakan kehidupan sehari-hari (SHELEMO, 2023)

Kecemasan merupakan respons wajar yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan hidup yang berat. Reaksi ini bisa muncul secara mandiri atau disertai dengan berbagai gejala emosional lainnya. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meredakan kecemasan adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. (Masdiana&LizaPhonna,2023)

Kecemasan dengan intensitas tinggi dapat memberikan dampak negatif terhadap fungsi tubuh, seperti meningkatnya denyut nadi dan laju pernapasan, perubahan tekanan darah serta suhu tubuh, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit menjadi dingin dan lembap, dilatasi pupil, hingga mulut terasa kering. Kondisi ini dapat membahayakan keadaan pasien dan berpotensi menyebabkan penundaan atau pembatalan tindakan operasi. Selain itu, kecemasan yang tidak ditangani dengan baik juga dapat memperpanjang masa perawatan. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam membantu pasien mengelola kecemasan agar gejalanya dapat ditekan secara efektif. (Handayani et al., 2023). tehnik relaksasi otot progresif terbukti mampu mengurangi rasa nyeri, menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur mengurangi kelelahan,serta meredakan ketegangan otot (Almurhan et al., 2024).

System saraf otonom ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu sistem saraf simpatis dan parasimpatis, yang bekerja secara berlawanan. Sistem saraf simpatis akan lebih aktif saat tubuh membutuhkan energi ekstra, seperti ketika seseorang mengalami keterkejutan, ketakutan, kecemasan, atau berada dalam kondisi stres. Pada saat itu, tubuh meningkatkan aliran darah ke otot-otot rangka, mempercepat denyut jantung, meningkatkan kadar gula darah, serta memicu kontraksi otot sehingga otot tampak mengecil dan menegang. (Handayani et al., 2023)

Menurut hasil penelitian Almurhan et al., (2024). didapatkan bahwa penatalaksanaan non farmakologis dapat menurunkan kecemasan

diantaranya: terapi musik dapat menurunkan kecemasan dan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan penelitian Anggoro (2025) Teknik relaksasi otot progresif terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan. Secara fisiologis, metode ini bekerja dengan menekan aktivasi sistem saraf simpatik yang biasanya mendominasi dalam situasi stres. Relaksasi otot progresif memainkan peran penting dalam membantu pasien yang akan menjalani tindakan bedah, karena terapi ini berfokus pada pencapaian kondisi relaksasi yang mendalam. Prosesnya dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian melepaskan kelompok otot tertentu secara bergiliran, sambil mengarahkan perhatian pasien pada sensasi yang dirasakan saat otot dalam keadaan tegang dan saat rileks. Pendekatan ini meningkatkan kesadaran terhadap respon tubuh, sehingga teknik ini termasuk dalam terapi komplementer yang efektif untuk membantu mengontrol dan mengurangi kecemasan pada pasien praoperatif. terdapat 62 pasien yang akan menjalani operasi, sebagian besar menunjukkan tanda-tanda kecemasan, seperti perasaan cemas, tegang, gelisah, gangguan tidur, sering buang air kecil, hingga ketakutan terhadap kemungkinan hambatan atau kegagalan dalam prosedur operasi. Selain itu, belum ditemukan adanya penerapan terapi nonfarmakologis yang ditujukan untuk menangani kecemasan pada pasien pra operasi. Oleh karena itu, intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif sangat diperlukan sebagai salah satu bentuk terapi psikologis untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan pasien.

Menurut Ferdi et al (2023), menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan metode yang bertujuan meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup individu. Latihan relaksasi otot dilakukan melalui siklus ketegangan dan pelepasan otot secara teratur, hingga seluruh tubuh mencapai kondisi relaksasi. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengenali perbedaan sensasi antara ketegangan dan relaksasi tubuh, sekaligus memberikan pemahaman kepada individu agar mampu melakukan latihan ini secara mandiri. Relaksasi otot progresif adalah teknik yang menggabungkan latihan pernapasan dalam

dengan gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang sederhana, praktis, dan dapat dilakukan kapan saja serta di mana saja.

RSUD Cibabat Kota Cimahi merupakan rumah sakit tipe B yang berfungsi sebagai institusi pendidikan. Sebagai rumah sakit rujukan di wilayah kota Cimahi, RSUD Cibabat memiliki pelayanan operasi yang kompleks dan berkualitas tinggi. Kunjungan pasien di RSUD Cibabat Kota Cimahi cukup banyak. Tercatat kunjungan pasien bedah atau pasien operasi pada bulan Oktober-Desember 2024 1.059 pasien. Adapun operasi dengan teknik general anestesi yaitu sebanyak 623 pasien dan operasi dengan Teknik spinal yaitu sebanyak 390 pasien dengan rata-rata 207 pasien.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Desember di ruang rawat inap C3 RSUD Cibabat Cimahi, masih ditemukan cukup banyak pasien yang mengalami kecemasan sebelum menjalani tindakan operasi; dari hasil observasi terhadap 10 pasien dalam satu hari, sebanyak 5 di antaranya menunjukkan gejala kecemasan, terutama pasien yang baru pertama kali menjalani operasi, di mana berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa kecemasan tersebut disebabkan oleh rasa takut terhadap tindakan operasi maupun proses anestesi, termasuk kekhawatiran tidak dapat bangun kembali setelah dibius.

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Tehnik General Anestesi”

1.2. Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang IBS RSUD Cibabat Cimahi

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang lingkup IBS RSUD Cibabat Cimahi

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif.
2. Menganalisis perubahan tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif.
3. Membandingkan tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi otot progresif.

1.4. Manfaat penelitian

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang lingkup IBS RSUD Cibabat Cimahi

1.4.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan anestesi, khususnya terkait pengelolaan kecemasan sebagai dasar dalam menjaga stabilitas hemodinamik pasien..

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Institusi Pendidikan Meningkatkan pengetahuan tentang upaya menangani kecemasan dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif.
2. Peneliti khususnya pada ruang lingkup kesehatan dengan teknik relaksasi otot progresif untuk meminimalisir kecemasan.

1.5. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan awal, pernyataan jawaban, pernyataan dugaan, atau suatu konstruk penelitian mengenai suatu masalah. (Sri Hartati 2019).

Ho: Tidak terdapat pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi

Ha: Terdapat pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi