

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecemasan adalah antisipasi terhadap peristiwa berbahaya atau negatif di masa yang akan datang dengan rasa disforia atau ada gejala ketegangan fisik. Kecemasan juga dikenal sebagai rasa emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan kondisi waspada serta khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu 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 (Savitri & Swandi,2023).

Kecemasan dapat terjadi pada semua pasien yang akan menjalani operasi. Kecemasan juga dapat terjadi pada pasien yang akan menjalani operasi secara. Pada masa kini kelahiran melalui *Sectio Caesarea* telah menjadi trend global, namun hal ini tidak menjadikan proses *Sectio Caesarea* terbebas dari keluhan-keluhan post bedah. Prosedur pembedahan dapat memberikan suatu reaksi emosional seperti ketakutan, marah, gelisah dan kecemasan bagi pasien sebelum menghadapinya.

Hasil penelitian Afriani dkk (2013) dalam jurnal kesehatan Andalas mengenai kasus persalinan dengan bekas *Sectio Caesarea* jumlah ibu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses operasi secara di RSUP Dr. M. Djamil Padang sebanyak 10 orang. Terdapat berbagai alasan yang dapat menyebabkan ketakutan atau kecemasan pasien dalam menghadapi pembedahan antara lain adalah takut nyeri setelah pembedahan, takut terjadi perubahan fisik, dan takut

operasi akan gagal (Sriningsih & Pratiwi, 2022). Salah satu tindakan untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan cara melakukan teknik relaksasi. Teknik relaksasi dinilai dapat mengurangi tingkat kecemasan pasien.

Kecemasan bisa diminimalisir menggunakan terapi farmakologi serta non farmakologi. Metode non farmakologi aman serta tidak disertai dengan efek samping dalam berbagai macam kasus. Banyak dari metode ini menjadi bagian dari pengobatan komplementer. Pengobatan komplementer sudah banyak diimplementasikan dalam mencegah penyakit serta promosi kesehatan. Otot yang tegang merupakan respon psikologis tubuh terhadap pandangan yang menyebabkan kecemasan. Relaksasi otot progresif merupakan sebuah metode nonfarmakologi serta komplementer yang sering diimplementasikan untuk meminimalisir kecemasan (Wijaya, et al, 2023).

Menurut Ferdi et al (2023), teknik relaksasi adalah metode untuk memberikan peningkatan kenyamanan serta kualitas hidup. Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan serta relaksasi teratur yang konsisten hingga relaksasi terjadi di semua bagian tubuh. Teknik ini tujuannya yaitu untuk merasakan perbedaan ketegangan serta relaksasi pada tubuh dan untuk meningkatkan pengetahuan kepada individu supaya dapat melaksanakan relaksasi sendiri.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara pasien menegangkan dan melemaskan otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot rileks dan saat otot tersebut tegang. Relaksasi otot progresif merupakan metode yang dapat membantu individu merasa lebih rileks saat menghadapi kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian Pailak et al. (2013) yang membandingkan efektivitas teknik relaksasi otot progresif dengan teknik napas dalam dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi di Rumah Sakit Polri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pra-operasi.

Penelitian Lestari & Yuswiyanti (2018) yang menunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu. Penelitian yang dilaksanakan oleh Agustina & Hasanah (2018), menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan pre-posttest pada kelompok intervensi. Penelitian yang dilakukan oleh Trisetyaningsih et al (2023), Tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten sebelum perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas sedang (50%). Tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten sesudah perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas ringan sebanyak 9 orang (45%).

Mayangsari dan Noorbaya (2024) menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif adalah program yang dirancang untuk melatih individu melemaskan otot-otot tubuh secara menyeluruh. Ketegangan pada tubuh dapat menyebabkan serabut otot berkontraksi, mengecil, dan menciut. Ketegangan ini biasanya muncul saat seseorang merasa cemas atau stres, namun dapat diatasi dengan cara melemaskan otot-otot tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Alvionita et al. (2022) mengungkapkan bahwa terapi relaksasi otot memiliki efek signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan, sehingga menghasilkan rasa relaksasi di seluruh tubuh. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi relaksasi otot progresif, menegaskan efektivitas terapi ini dalam menurunkan kecemasan.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Ruang Rawat Kebidanan RS Bhayangkara TK.I Puskokkes Polri terdapat 10 ibu yang mengalami kecemasan pre operasi. Dari 10 pasien tersebut diketahui 7 (70%) diantaranya mengalami kecemasan saat pre operasi, Sedangkan 3 pasien (30%) tidak mengalami kecemasan. Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang rawat kebidanan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Elektif Diruang Rawat Kebidanan RS Bhayangkara TK.I Puskokkes Polri”**.

1.2. Rumusan Masalah

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Irawan et al, 2024) dalam (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Erman et al, 2024). Relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan (Setiawati et al, 2024). Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot. Relaksasi progresif dilakukan dengan cara klien menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang (Almurhan et al,2024).

Relaksasi otot progresif terbukti membantu individu merasa lebih rileks saat menghadapi kecemasan. Temuan ini didukung oleh penelitian Almurhan et al. (2024), yang membandingkan pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pra-operasi di Rumah Sakit Telogorejo, Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pra-operasi. Berdasarkan pemaparan penelitian ingin mengetahui **Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi secar diruang rawat kebidanan**

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu :

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* diruang rawat kebidanan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan terhadap pasien pre operasi *Sectio Caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea* sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.
3. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* pada pasien pre operasi diruang rawat kebidanan .

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian secara teoritis diharapkan bisa memberikan kegunaan untuk perkembangan ilmu keperawatan yang berkaitan dengan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Institusi Pendidikan

Meningkatkan pengetahuan tentang upaya menangani kecemasan dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif.

b. Peneliti

Meningkatkan pengetahuan serta mampu melakukan pengembangan teori khususnya pada ruang lingkup keperawatan dengan teknik relaksasi otot progresif untuk meminimalisir kecemasan.

c. Perawat

Membantu meningkatkan pengetahuan perawat untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif dengan baik dan benar.

d. Rumah Sakit

Membantu memberikan dukungan dalam proses penyembuhan pasien dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif.