

1.1 Latar Belakang

BAB 1

PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan prosedur medis yang melibatkan intervensi bedah dalam tubuh dengan tujuan memperbaiki atau meningkatkan fungsi fisik. Meskipun penting secara medis, prosedur ini sering menimbulkan respons psikologis berupa rasa takut, cemas, dan stres pada pasien. Kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis utama yang dialami sebelum tindakan pembedahan, ditandai oleh ketidakpastian, keraguan, dan kekhawatiran mengenai proses dan hasil operasi yang akan dihadapi.

Kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik predisposisi maupun presipitasi. Faktor predisposisi mencakup teori psikoanalitik tentang konflik emosional, pengaruh sosial budaya, teori interpersonal, teori keluarga, serta faktor biologis seperti adanya gangguan fisik. Sementara itu, faktor presipitasi merupakan stressor pencetus yang memengaruhi kondisi internal dan eksternal, termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan. Kombinasi kedua faktor tersebut berkontribusi pada munculnya kecemasan yang dirasakan pasien sebelum pembedahan (Sari, 2022:45-54).

Menurut data WHO (2018) 50% pasien pre operasi di dunia mengalami ansietas, dimana 5-25% berusia 5-20 tahun dan 50% berusia 55 tahun. Tingkat kecemasan pre operasi mencapai 534 juta jiwa. Berdasarkan Kemenkes (2022) setiap tahun angka kecemasan pre operasi mengalami peningkatan, prevalensi kecemasan di Indonesia berdasarkan dari data Riskesdas (2018) sekitar 11,6% populasi Indonesia (27.708.000 orang) yang usianya di atas 15 tahun saat ini sedang mengalami kecemasan. Pre operasi memiliki arti pre sebelum sedangkan operasi adalah prosedur pembedahan pada suatu tubuh yang dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis.

Teknik relaksasi benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman (Agustiya, Hudiyawati, and Purnama 2020). Teknik relaksasi benson merupakan pengembangan dari relaksasi pernapasan yang menanamkan faktor keyakinan pasien sehingga dapat tercipta lingkungan internal yang dapat mendukung pasien dalam mendapatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Rohmawati et al. 2018).

Tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic serta meningkatkan kualitas tidur pasien dialisis. (Anisah, I. N., & Maliya, A., 2021).

Kata atau kalimat yang diucapkan pada terapi relaksasi benson memiliki arti khusus serta mempunyai makna yang menenangkan bagi pasien, kata atau kalimat ini akan diucapkan berulang-ulang sehingga timbul rasa tenang (Katerina, Syabariah, and Kawuryan 2019).

Relaksasi benson merupakan metode yang tidak menimbulkan efek samping, hemat biaya, dan mudah untuk diaplikasikan, relaksasi benson termasuk teknik perhatian yang dapat mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Elsayed et al. 2019). Terapi relaksasi benson membutuhkan waktu selama 15-20 menit dimana relaksasi ini tidak hanya untuk menurunkan tingkat kecemasan namun dapat juga meningkatkan kualitas tidur, mengatasi nyeri, penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi (Agustiya et al. 2020).

Seseorang yang melakukan relaksasi, sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2012 oleh peneliti di jepang dan Harvard Medical School dalam Satyanegara (2016) menunjukkan bahwa perilaku ritual spiritual seperti berdoa juga mempengaruhi hipotalamus, terutama pada daerah yang bertanggung jawab atas pengaturan sistem saraf otonom. Karena sistem limbik mengandung

hipotalamus, yang mengontrol sistem saraf otonom, penurunan daerah limbik dapat menjelaskan bagaimana relaksasi mengurangi stress dan cemas. (Anisah, I. N., & Maliya, A., 2021).

Berdasarkan penelitian (Sari et al., 2022) di instalasi rawat inap RSUD Kab Tangerang, di dapatkan nilai median pada pretest kecemasan ringan adalah 2,00 dengan standar deviasi 0,510. Pada pretest kecemasan sedang nilai median adalah 3,00 dengan standar deviasi 0,540.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk skripsi berbasis bukti dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RS Bhayangkara Brimob”.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang ada di RS Bhayangkara Brimob yaitu kecemasan pasien Pre Operasi di RS belum diterapkan teknik relaksasi Benson untuk mengurangi kecemasan. Hasil wawancara kepada 5 pasien Pre Operasi bahwa mereka cemas karna takut terhadap prosedur operasi 1 pasien, takut terhadap nyeri post op 1 pasien, takut akan kematian 1 pasien dan takut terhadap anestesi 2 pasien. Pasien belum tau teknik relaksasi Benson seperti apa dan perawat belum menerapkan teknik tersebut sehingga perlu dilakukan penelitian ini. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien Pre Operasi di RS Bhayangkara Brimob?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien Pre Operasi di RS Bhayangkara Brimob.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik demografi responden, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan teknik relaksasi Benson di RS Bhayangkara Brimob.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien setelah diberikan teknik relaksasi Benson di RS Bhayangkara Brimob.
- d. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien Pre Operasi di RS Bhayangkara Brimob.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Pelayanan

Dengan adanya karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang digunakan untuk merancang kebijakan pelayanan keperawatan perioperatif, khususnya pada pasien dengan masalah kecemasan Pre Operasi, dengan mengimplementasikan teknik relaksasi Benson. Implementasi ini penting mengingat relaksasi Benson telah terbukti efektif dalam menekan aktivitas sistem saraf simpatik dan menimbulkan perasaan tenang dan rileks, yang secara langsung dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien. Dengan demikian, pelayanan yang diberikan akan menjadi lebih berkualitas.

1.4.1 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan/Keperawatan

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah wawasan bagi pembaca dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif, khususnya dalam keperawatan perioperatif.

Menambah referensi ilmiah mengenai penggunaan teknik non-farmakologis seperti relaksasi Benson sebagai intervensi yang mudah dilakukan, hemat biaya, dan lebih aman untuk menurunkan kecemasan pra-operasi.

1.4.3 Manfaat Bagi Profesi

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik yang sejalan dengan prinsip relaksasi Benson sebagai terapi yang menggabungkan teknik relaksasi dengan sistem keyakinan individu. Ini menjadi dasar penerapan terapi komplementer yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual pasien dalam praktik keperawatan profesional.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti

Dengan adanya karya ilmiah akhir ini di harapan penulis bisa mendapatkan pengalaman dalam merawat pasien dengan masalah keperawatan kecemasan pada pasien Pre Operasi dengan implementasi terapi benson.