

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tindakan pembedahan merupakan salah satu tindakan medis yang bertujuan menyelamatkan nyawa, mencegah kecacatan dan komplikasi. Pembedahan terdiri dari tiga fase: preoperatif, intra-operatif, dan pasca-operatif (Hatri Istiarini et al., 2021). Pada tindakan pembedahan, walaupun bertujuan untuk menyembuhkan klien, umumnya akan menghasilkan reaksi cemas terhadap aspek fisiologis dan psikologis tanpa memandang besar dan kecilnya operasi. (Hatri Istiarini et al., 2021). Pembedahan dapat menimbulkan berbagai risiko bagi pasien yang menjalaninya, risiko tinggi ini memberikan dampak psikologis pada pasien pra operasi, salah satu dampaknya adalah rasa cemas. Kecemasan pada orang yang akan menjalani operasi dapat menyebabkan operasinya gagal atau tertunda (Musyaffa et al., 2023).

Menurut hasil penelitian Abate et al., (2020) Prevalensi gabungan global kecemasan pra operasi di antara pasien bedah adalah 48% (interval kepercayaan 95% (CI): 39 hingga 47%, 28 studi, 14652 peserta. Tinjauan sistematis dan Meta-Analisis mengungkapkan bahwa kecemasan pra operasi sekitar 4 kali lebih mungkin terjadi pada pasien yang takut akan komplikasi, $RR = 3,53$ (interval kepercayaan 95% (CI: 3,06 hingga 4,07, enam studi). Berdasarkan angka kejadian gangguan kecemasan praoperasi di Amerika Serikat, yang mencapai 28% atau lebih, wanita lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Selain itu, diperkirakan 20% dari populasi dunia mengalami kecemasan sebelum menjalankan operasi, dan data tentang prevalensi kecemasan di Indonesia berkisar antara 9% dan 12% (Hastuti, 2024). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pravalensi kecemasan pasien pra operatif mencapai 60-90% atau sebanyak 534 juta jiwa (WHO, 2019). Di Indonesia, angka kecemasan mencapai 11,6% dari populasi orang dewasa. Pravalensi kecemasan pada pasien pra operasi sekitar 75-90%. Kebanyakan orang akan merasa cemas ketika divonis harus menjalani operasi (Maulina et

al., 2023). Menurut penelitian (D. Nugroho et al., 2020) prevalensi Kecemasan pasien pre operasi di RSUD Kardinah Tegal dengan Jumlah responden 75 orang yang dipilih menggunakan *consecutive sampling* didapatkan hasil kategori tidak cemas (0%), cemas ringan (18,7%), cemas sedang (62,7%), cemas berat (18,7%) dan panik (0%).

Ansietas (kecemasan) adalah suatu perasaan takut yang berasal dari eksternal maupun internal sehingga tubuh memiliki respon secara pribadi, emosional, kognitif dan fisik. *Ansietas* merupakan perasaan tidak nyaman atau khawatir yang samar disertai respon otonom sehingga individu akan meningkatkan kewaspadaan untuk mengantisipasi kecemasan yang dialami oleh beberapa pasien operasi akan menimbulkan respon yang tidak nyaman dalam proses pengobatan sehingga akan mempengaruhi kondisi klien (Ridhani, 2020). Kecemasan pasien yang akan melakukan operasi juga dapat memberikan dampak signifikan terhadap beberapa aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Secara biologis kecemasan menyebabkan terjadinya pusing, jantung berdebar-debar, gemetar, nafsu makan berkurang, nafas terasa sesak, berkeringat dingin, serta badan terasa lemas serta adanya perubahan pada kegiatan motorik tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki menekuk, dan cenderung mudah shock ataupun terkejut terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba (Psikologi et al., 2020). Kecemasan praoperasi yang berlebihan tidak hanya menyebabkan eksitasi saraf simpatik, menyebabkan konsumsi oksigen jantung, dan meningkatkan aktivasi dan agregasi trombosit, tetapi juga meningkatkan terjadinya kejadian buruk pascaoperasi, seperti ketidakstabilan hemodinamik, penggunaan anestesi, insomnia, nyeri, mual dan muntah, disfungsi neurokognitif dan bahkan mortalitas jangka panjang (Ni et al., 2023).

Kondisi kecemasan pra operasi yang terjadi pada pasien akan berdampak pada kegagalan hingga komplikasi pasca operasi. Maka diperlukan upaya mengatasi kecemasan tersebut. Upaya mengatasi kecemasan pada pasien pre operasi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi napas dalam dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau cemas, stres fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. Di samping teknik relaksasi napas

dalam, ada beberapa terapi non farmakologi lainnya yang secara umum telah dikenal dan dimanfaatkan oleh masyarakat dalam mereduksi kecemasan, salah satunya adalah terapi dzikir. Terapi dzikir secara istiqomah dan tuma'ninah (tidak tergesa-gesa) memberikan efek relaksasi secara simultan pada hati, otak dan otot. Pada hati akan menimbulkan rasa tenang dan tentram. Sehingga membuat otak bisa lebih berpikir jernih, dan otot pun tidak tegang atau pun mengalami kontraksi (Cikal Bulan Tisna et al., 2024). Hasil penelitian waktu penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol (4 jam sebelum pasien masuk ruang operasi) didukung oleh penelitian Suprpto et al., (2019) yang menunjukkan intervensi teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan 4 jam sebelum pasien menjalani operasi mengalami penurunan kecemasan pre operasi yaitu sebelum intervensi skala kecemasan sebesar 11,65% dan sesudah intervensi menjadi 9,75%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi keperawatan yang diberikan 4 jam sebelum pasien masuk ruang operasi terhadap penurunan skala kecemasan. Namun, peneliti menambahkan perlakuan pada kelompok kontrol dengan melakukan pengukuran kecemasan kembali 45 menit sebelum pasien masuk ruang operasi, didapatkan peningkatan skala kecemasan dari sebelumnya 2,25 menjadi 7,25 (Puspita, N. A., Armiyati, Y., & Arif, 2016). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi kecemasan sebelum dilakukan terapi dzikir pada kelompok intervensi, diketahui rata-rata responden memperoleh skor kecemasan yaitu 19,52 dibulatkan menjadi 20, setelah diberikan terapi dzikir sebelum operasi menunjukkan skor kecemasan yaitu 16,67 dibulatkan 17 yang berarti terdapat selisih skor yang menunjukkan kecemasannya berkurang (Octary et al., 2020).

Kecemasan merupakan respons umum yang dialami pasien sebelum menjalani operasi. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada kondisi fisik dan psikologis pasien, serta dapat mempengaruhi hasil operasi. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan pra operasi. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah penggunaan teknik relaksasi, seperti teknik nafas dalam dan berdzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi teknik nafas dalam

dan berdzikir pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi, serta mengevaluasi efektivitasnya dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengambil judul “Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Berdzikir Pada Pasien anxiety pre operasi”.

1.2 Rumusan Masalah

Salah satu yang mengkhawatirkan pada pra operasi adalah menghasilkan reaksi cemas terhadap aspek fisiologis dan psikologis tanpa memandang besar dan kecilnya operasi. Pembedahan dapat menimbulkan berbagai risiko bagi pasien yang menjalaninya, risiko tinggi ini memberikan dampak psikologis pada pasien pra operasi, salah satu dampaknya adalah rasa cemas. Kecemasan pada orang yang akan menjalani operasi dapat menyebabkan operasinya gagal atau tertunda. Sehingga peneliti tertarik melakukan studi kasus tentang bagaimana penerapan relaksasi nafas dalam dan berdzikir dapat mengatasi kecemasan pada pasien pra operasi.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir pada pasien pra operasi dengan kecemasan

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mampu melakukan pengkajian pada pasien yang mengalami kecemasan.
- 1.3.2.2 Mampu menegaskan Diagnosa Keperawatan.
- 1.3.2.3 Mampu menyusun rencana Terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir
- 1.3.2.4 Mampu melaksanakan Terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir
- 1.3.2.5 Mampu mengevaluasi hasil Terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir
- 1.3.2.6 Mampu mendokumentasikan hasil Terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Bagi Subyek

Memberikan informasi tentang manfaat pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir sebagai salah satu upaya mengatasi kecemasan pada pasien selain menggunakan obat.

1.4.2 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai tambahan informasi Tindakan mandiri perawat dalam rangka perbaikan pelayanan Kesehatan terkait “Implementasi Terapi Relaksasi nafas dalam dan berdzikir untuk mengatasi ansietas pada pasien pre operasi.”

1.4.3 Manfaat Bagi Tempat Studi Kasus

Memberikan masukan untuk menambah pengetahuan khususnya tentang penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir untuk mengatasi kecemasan pada pasien pre operasi