BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan respon emosional yang sering muncul dalam situasi menegangkan, seperti menjelang operasi. Kecemasan pre operasi dapat digambarkan sebagai perasaan gelisah, khawatir, dan takut yang timbul sebagai bentuk antisipasi terhadap pengalaman yang dianggap mengancam, baik bagi integritas tubuh maupun bagi kehidupan pasien itu sendiri (Smeltzer & Bare dalam Pratiwi & Samiasih, 2022). Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), bahwa sekitar 75% pasien di seluruh dunia mengalami kecemasan, dimana 50% diantaranya berusia antara 5 hingga 35 tahun dan 25% berusia diatas 55 tahun. Dalam hal ini, jumlah keseluruhan pasien pre operasi yang mengalami kecemasan sebanyak 643 juta orang.

Kecemasan pre operasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketakutan akan rasa nyeri setelah pembedahan, kecemasan terhadap perubahan fisik pada tubuh, kecemasan tentang situasi di ruang operasi, takut saat disuntuk anastesi mereka tidak sadarkan diri bahkan meninggal, serta khawatir akan kegagalan operasi (Purnama et al., 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian di Kanada, Arab Saudi, dan Sri Lanka tentang tingkat kecemasan pre operasi, prevalensi kecemasan pre operasi di masing-masing negara adalah 89%, 55%, dan 76,7%. Selain itu, sebuah studi di Austria melaporkan bahwa kecemasan *pre* operasi secara keseluruhan mencapai 45,3% di antara pasien bedah yang dirawat. Diperkirakan angka ini akan terus meningkat setiap tahunnya, menunjukkan tingginya kecemasan di kalangan pasien pre operasi tidak hanya secara global tapi juga di Indonesia.

Data RISKESDAS (2018) menunjukkan sekitar 11,6% dari populasi, atau sekitar 27.708.000 orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami kecemasan. Pada tahun 2020, berdasarkan data KEMENKES RI tindakan operasi berada di urutan ke-11 dari 50 jenis penanganan penyakit di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa distribusi penyakit di Indonesia terdiri dari 32% kasus bedah mayor, 25,1% mengalami gangguan jiwa, dan 7% mengalami kecemasan.

Berbagai metode telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, terutama pada pasien pre operasi, baik metode farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang cukup efektif adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik pernapasan yang mengintegresikan elemen keyakinan melalui kata-kata yang mencerminkan kecemasan yang dirasakan pasien. Salah satu kelebihan dari teknik relaksasi ini adalah kemudahan dalam melaksanakannya dan minimnya efek samping dibandingkan dengan metode relaksasi lainnya (Kurniasari, 2016, dalam Kevin & Wihardja, 2022).

Relaksasi Benson menggabungkan unsur spiritualiatas yang bertujuan untuk merelaksasi otot-otot tubuh dan memusatkan perhatian pada satu fokus dengan mengulang kalimat ritual yang diyakini sambil menghilangkan pikiran yang mengganggu. Terapi ini dapat membantu mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, serta mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur, dan stress. Teknik relaksasi Benson juga melibatkan latihan pernapasan. Dengan melakukan Latihan pernapasan secara teratur dan benar, tubuh dapat menjadi lebih rileks, mengurangi ketegangan, sehingga merasa nyaman dan bebas dari ancaman (Febriyanti et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Samiasih (2022) dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivektomy) yang Mengalami Kecemasan’’, menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada semua subjek setelah diberikan intervensi relaksasi Benson selama 15-20 menit sebelum tindakan bedah mulut, di mana kecemasan berat pada beberapa pasien berkurang menjadi kecemasan sedang dan ringan.

Lebih lanjut, Pardede dan Tarigan (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan pada ibu *pre sectio caesar* di RSUD Sidikalang, menyatakan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi .Hasilnya, bahwa tingkat kecemasan 14 ibu sebelum diberikan terapi relaksasi benson mayoritas sedang sedangkan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi Benson mayoritas ringan. Penelitian ini juga menunjukkan

bahwa tingkat keberhasilan terapi Benson dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain; tingkat keyakinan ibu terhadap terapi, lingkungan yang tidak tenang, dan sikap pasif ibu yang juga dapat memengaruhi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terapi relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan kecemasan, sejalan dengan firman Allah SWT., seperti yang termaktub dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, yaitu;

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

"Allażīna āmanụ wa taṭma`innu qulụbuhum biżikrillāh, alā biżikrillāhi taṭma`innul-qulụb"

Artinya : (yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

Ayat ini menerangkan bahwa iman yang ada di dalam diri seseorang dapat mendorongnya untuk selalu mengingat Allah, yakni dengan berzikir kepada-Nya. Zikir mempunyai banyak manfaat, salah satunya mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, serta sebagai obat penyakit hati yang bisa dilakukan dengan tiga cara, baik zikir dengan lisan, zikir dengan hati maupun zikir dengan perbuatan. Dengan demikian, makna dari ayat ini sejalan dengan manfaat terapi relaksasi Benson yang dalam prosesnya melibatkan kalimat spiritual yang diyakini, sehingga memberikan ketenangan bagi pasien.

Studi pendahuluan yang dilakukan di ruang bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie pada tanggal 4 Oktober 2024 didapatkan data bahwa tindakan operasi yang dilakukan pada bulan Juli s.d September 2024 sebanyak 441 tindakan yang terdiri atas 168 tindakan pada bulan Juli, 128 tindakan pada bulan Agustus, dan 145 tindakan operasi pada bulan September. Berdasarkan wawancara dengan kepala ruangan bedah, banyak ditemukan tanda-tanda kecemasan pada pasien menjelang operasi seperti ketegangan, gelisah, kesulitan tidur, sering berkemih dan biasanya pasien akan lebih banyak bertanya tentang prosedur operasi hingga menyebabkan naiknya tekanan darah ataupun kadar gula darah.

Menurut wawancara peneliti dengan kepala ruangan bedah, terdapat 20 pasien dalam satu bulan terakhir yakni pada bulan September 2024 yang mengalami keterlambatan atau tertundanya jadwal operasi karena ditemukan

tanda-tanda kecemasan, seperti meningkatnya tekanan darah dan gula darah. Kepala ruangan bedah mengatakan upaya yang biasa dilakukan perawat untuk mengatasi kecemasan pasien yaitu dengan komunikasi terapeutik dan kolaborasi dengan dokter dalam pemberian edukasi pada pasien dan keluarga mengenai prosedur, dampak baik dan buruk operasi, serta perawatan setelah operasi. Perawat ruang bedah mengatakan belum mengetahui mengenai terapi relaksasi Benson dalam mengontrol kecemasan.

Berdasarkan wawancara peneliti bersama 4 pasien yang akan melakukan pembedahan, ditemukan tanda-tanda kecemasan. Tiga dari empat pasien terlihat tegang dan pasien mengatakan lebih sering berkemih dalam beberapa hari terakhir. Pasien mengatakan belum mendengar dan mencoba terapi relaksasi benson dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi, baik untuk prosedur bedah mayor maupun minor di ruang bedah, dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan identifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Berdasarkan wawancara bersama kepala ruangan bedah, sering ditemukan tanda-tanda kecemasan pada pasien menjelang operasi, seperti tegang, gelisah, sering berkemih hingga sulit tidur.
2. Terdapat 20 pasien pada bulan September 2024 yang mengalami keterlambatan atau tertundanya jadwal operasi karena ditemukan tanda-tanda kecemasan, seperti meningkatnya tekanan darah atau gula darah.
3. Perawat di ruang bedah belum mengetahui mengenai pengaruh terapi relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan pasien.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan terapi relaksasi Benson?
2. Bagaimana tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah diberikan terapi relaksasi Benson?
3. Apakah terapi relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre* operasi di Ruang Bedah (RSUD) dr. Hasri Ainun Habibie.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan terapi relaksasi Benson.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah diberikan terapi relaksasi Benson.
3. Menganalisis pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritik

Penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dalam pengembangan serta penerapan intervensi keperawatan menggunakan terapi relaksasi Benson sebagai pengobatan non-farmakologis pada pasien pre operasi. Sehingga, diharapkan dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan kurikulum pendidikan di bidang kesehatan mengenai terapi non-farmakologis. Dengan menambahkan materi tentang teknik relaksasi dan manajemen

stres, institusi dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Memberikan informasi mengenai manfaat terapi relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Petugas kesehatan dapat mengintegrasikan teknik ini dalam praktik klinis dan memungkinkan untuk menerapkan pendekatan holistik melalui terapi non-farmakologis dalam perawatan pasien.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan informasi dan data untuk bisa mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memengaruhi kecemasan, serta menguji efektivitas melalui jenis intervensi atau terapi yang berbeda dalam konteks yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong penelitian selanjutnya untuk menciptakan pendekatan baru yang lebih efektif dalam mengatasi kecemasan.