

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Operasi atau pembedahan merupakan suatu prosedur medis yang melibatkan intervensi bedah di dalam tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan fungsi fisik. Tindakan pembedahan ini bisa menjadi salah satu bentuk penanganan medis yang seringkali menimbulkan perasaan takut, cemas, dan stres bagi pasien. Salah satu masalah psikologis yang umum dirasakan oleh pasien sebelum menjalani pembedahan adalah kecemasan. Kecemasan ini seringkali muncul sebagai keraguan atau ketidakpastian mengenai sesuatu yang akan terjadi, disebabkan oleh fikta atau objek yang tidak jelas, serta berkaitan dengan perasaan was-was menghadapi operasi. Ada dua faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. Pertama, faktor predisposisi, yang mencakup berbagai teori psikoanalitik, seperti konflik emosional dan sosial budaya, teori interpersonal, teori keluarga, serta aspek biologis yang mencakup gangguan fisik. Kedua, terdapat faktor presipitasi, yaitu stresor yang dapat memicu munculnya kecemasan, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan (Sari, Irma et al., 2022).

Menurut data dari WHO pada tahun 2018, sekitar 50% pasien yang akan menjalani operasi di seluruh dunia mengalami kecemasan. Di antara mereka, 5-25% berusia antara 5 hingga 20 tahun, sementara 50% lainnya berusia 55 tahun ke atas. Tingkat kecemasan pra-operasi diperkirakan mencapai 534 juta orang. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan RI pada tahun

2022, jumlah pasien dengan kecemasan pra-operasi terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, prevalensi kecemasan berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sekitar 11,6% dari populasi, atau sekitar 27,7 juta orang yang berusia di atas 15 tahun, sedang mengalami kecemasan. Pelaksanaan prosedur operasi RSK Ngesti Waluyo Parakan adalah rumah sakit tipe C yang ada di Temanggung Jawa Tengah pada Triwulan 1 tahun 2025 kurang lebih sebayak 985 tindakan operasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiani pada tahun 2017, ditemukan bahwa sebagian besar pasien pra operasi mengalami tingkat kecemasan yang sedang, dengan jumlah 10 responden (58,8%). Di sisi lain, terdapat 2 responden (11,8%) yang tidak mengalami kecemasan, sementara 5 responden (29,4%) mengalami kecemasan ringan (Setiani, 2017).

Kecemasan dapat memicu berbagai respons, baik secara psikologis maupun fisiologis. Respons psikologis yang muncul akibat kecemasan sering kali berupa perasaan marah, penolakan, atau bahkan sikap apatis. Di sisi lain, respons fisiologis dapat dilihat melalui perubahan tanda-tanda vital, seperti tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernafasan. Apabila terjadi peningkatan yang signifikan pada tanda-tanda vital tersebut, maka kerja jantung dan kebutuhan oksigen tubuh akan meningkat. Untuk mengatasi hal ini, tubuh akan melakukan kompensasi dengan cara meningkatkan tekanan darah, menyebabkan detak jantung berdebar-debar, dan memperpendek pola pernafasan (Narmawan et al., 2020).

Ansietas pada pasien yang akan menjalani operasi dapat menyebabkan prosedur tersebut tidak dilaksanakan atau bahkan dibatalkan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah ini. Penanganan

ansietas pada pasien pre-operasi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Intervensi farmakologis yang biasa diberikan terkadang dapat menimbulkan efek samping negatif, seperti mengantuk dan depresi pernapasan, yang dapat menghambat proses pemulihan setelah operasi. Sebagai alternatif, intervensi non-farmakologis dapat digunakan untuk membantu pasien pre-operasi yang mengalami ansietas dengan risiko efek samping yang minimal. Beberapa metode non-farmakologis yang dapat diterapkan antara lain relaksasi dengan minyak lavender, healing touch, hand reflex psikologis, distraksi, serta relaksasi Benson (Yani et al., 2024).

Teknik relaksasi Benson bertujuan untuk memusatkan perhatian pada satu fokus dengan cara mengulangi kalimat-kalimat spiritual dan menghilangkan pikiran-pikiran yang dapat mengganggu. Dengan mengandalkan unsur keyakinan terhadap agama dan Tuhan, pasien dapat merasakan relaksasi dan kenyamanan yang lebih baik dibandingkan dengan metode relaksasi yang tidak melibatkan unsur keyakinan tersebut. Implementasi teknik terapi ini sangat fleksibel, dan dapat dilakukan baik dengan bimbingan, secara bersama-sama, maupun secara mandiri (Benson, 2021). Terapi relaksasi benson tergolong sebagai salah satu pilihan yang terjangkau dan memiliki risiko yang rendah ketika digunakan untuk mengatasi kecemasan (Yani et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah diuraikan, peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh signifikan dari teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani operasi. Selama intervensi, pasien melaporkan merasakan kenyamanan yang meningkat dan penurunan rasa cemas. Hal ini terjadi karena teknik relaksasi tersebut mengaitkan aspek

spiritual atau keyakinan individu, serta menggunakan ungkapan atau kata-kata yang menenangkan yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur. Ditambah dengan sikap pasrah dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, pasien dapat merasakan ketenangan yang lebih dalam.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka penulis merumuskan masalah: “Apakah ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Memberikan Asuhan Keperawatan menggunakan terapi non farmakologis yaitu Teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Penulis mampu memaparkan hasil pengkajian Asuhan keperawatan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan
- b. Penulis mampu memaparkan hasil analisa data Asuhan Keperawatan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan.

- c. Penulis mampu menyusun intervensi Asuhan Keperawatan pada pasien dengan pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan
- d. Penulis mampu melakukan implementasi Asuhan Keperawatan pada pasien dengan pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan
- e. Penulis mampu mendokumentasikan tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan terapi non farmakologis menggunakan Teknik Relaksasi Benson pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan
- f. Penulis mampu mendokumentasikan tingkat kecemasan sesudah dilakukan tindakan terapi non farmakologis menggunakan Teknik Relaksasi Benson pada pre operasi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan.

#### D. Manfaat

##### 1. Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien dan keluarga mendapatkan informasi dan pengetahuan baru untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dapat dilakukan secara mandiri dan tanpa biaya dengan Teknik Relaksasi Benson.

##### 2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Menambah sumber referensi mengenai teori Asuhan Keperawatan secara non farmakologis dengan Teknik Relaksasi Benson pada pasien pre operasi

3. Bagi Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan

Menjadi salah satu pilihan perawat/ tenaga medis dalam memberikan edukasi dan mengajarkan terapi non farmakologis dengan Teknik Relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat kecemasan.

STIKES BETHESDA YAKKUM