

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Persalinan secara *sectio caesarea* akan memberikan dampak psikologis bagi ibu dan keluarganya. Perasaan khawatir menanti kelahiran bayi akan dialami oleh setiap pasangan. Rasa khawatir dan cemas tersebut akan semakin bertambah jika ibu harus melahirkan bayinya melalui tindakan operasi. Kecemasan yang dialami ibu dan keluarga biasanya terkait dengan segala macam prosedur asing yang harus dijalani dan juga ancaman terhadap keselamatan jiwa akibat segala macam prosedur pembedahan dan tindakan pembiusan (Carpenito, 2013). Kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan secara *sectio caesarea* disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dukungan social, potensi stressor, keadaan fisik, pendidikan dan status ekonomi, social budaya, maturitas, dan umur (Hawari, 2001)

Dalam jurnal penelitian Pawatte, Pali, & Opod (2013) hasil penelitian mengenai gambaran tingkat kecemasan pada ibu pre *sectio caesarea* pada dua rumah sakit didapatkan perbedaan yaitu di RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandaou dari 15 responden hanya memiliki kecemasan ringan sebanyak 40%, kategori sedang sebanyak 26,7% dan tidak merasa cemas sebanyak 33,3%. Sedangkan di RSIA Kasih Ibu dari 15 responden memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 6,7% dan sisanya 93,3% tidak merasa cemas.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap

kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufron, N & Risnawati, 2017). Kecemasan terjadi akibat adanya stressor baik fisik atau emosional. Stressor tersebut mengaktifasi amygdala yang merupakan bagian dari sistem limbik yang berhubungan dengan komponen emosional dari otak. Respon emosional yang timbul ditahan oleh input dari pusat yang lebih tinggi di forebrain. Respon neurologis dari amygdala ditransmisikan dan menstimulasi respon hormonal dari hipotalamus. Hipotalamus akan melepaskan hormon CRF (*Corticotropin Releasing Factor*) yang menstimulasi hipofisis untuk melepaskan hormon lain yaitu ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) ke dalam darah. ACTH sebagai gantinya menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol. Peningkatan kortisol inilah yang menyebabkan terjadinya kecemasan (Guyton, Arthur C., & Hall, 2014)

Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Kecemasan apabila tidak diatasi dapat mengakibatkan pasien tidak mampu berkonsentrasi dan mamahami kejadian selama perawatan dan prosedur pembedahan, selain itu kecemasan juga dapat menyebabkan terganggunya proses penyembuhan atau pemulihan setelah tindakan pembedahan (Ranita, 2016)

Penatalaksanaan untuk menangani kecemasan dapat secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dapat berupa pemberian obat anti kecemasan nonbenzodiazepine, seperti Buspiron (Buspar) dan

berbagai antidepresan juga dapat digunakan. Penatalaksanaan non farmakologi dapat berupa relaksasi, distraksi, pemberian informasi pra bedah, terapi humor dan dukungan spiritual. Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi non farmakologis, yaitu *complementary and alternative theuraphy* (CATs) yang dikelompokkan ke dalam *Mind-body and spiritual terapies* (Solehati, 2015).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan teknik relaksasi *Benson*. Relaksasi *Benson* merupakan relaksasi yang menggabungkan antara respon relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (Solehati & Kosasih, 2010). Orang yang mengalami kecemasan atau ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis. Pada saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Relaksasi akan menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan CRF (*Corticotropin Releasing Factor*). CRF mengaktifkan *anterior pituitary*. Kelenjar pituitary juga mengasilkan *endorphine* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Guyton, Arthur C., & Hall, 2014).

Relaksasi *Benson* dilakukan dengan mekanisme pernafasan, yaitu pada irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Pernafasan yang lambat dan dalam dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen (O<sub>2</sub>) yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (*rektus abdominalis, transversus abdominalis, internal dan*

*ekternal oblique*) menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik *vena cava inferior* maupun *aorta abdominalis*, mengakibatkan aliran darah (*vaskularisasi*) menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ-organ vital seperti otak, sehingga O<sub>2</sub> tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks (Benson & Proctor, 2000).

Jurnal penelitian tentang relaksasi *Benson* Deddy S Sagala (2017) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi *Benson* terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebing Tinggi” pada tahun 2017 menunjukkan  $p < 0.05$  dengan kesimpulan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *Benson* terhadap tingkat stres lansia yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Umum Bhayangkara Tebing Tinggi.

Dalam penelitian suatu jurnal berjudul “Pengaruh Relaksasi *Benson* terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks di RSUD Margono Soekardjo Purwokerto” oleh Ma’rifah, Setyowati, & Sundari, (2016) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *Benson* dengan nilai  $p\text{-value } (0.000) < \alpha (0.05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *Benson* terhadap tingkat kecemasan kanker serviks. Selain itu penelitian Prajayanti & Sari (2017) menyatakan bahwa hasil penelitian tersebut mendapatkan hasil dari 11 orang yang dilakukan relaksasi dengan metode *Benson* selama 20 menit mengungkapkan bahwa mereka merasakan nyaman dan tenang dan rasa cemas berkurang. Dengan penerapan teknik relaksasi *Benson* diharapkan dapat menurunkan kecemasan klien karena klien merasa

bahwa perasaan klien akan jauh lebih tenang, sehingga kecemasan klien dalam menghadapi pembedahan akan berkurang dan proses penyembuhan akan lebih cepat.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan November 2019 di ruang Flamboyan RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar, didapatkan jumlah pasien operasi *Sectio Caesarea* dalam 3 bulan terakhir yaitu bulan Agustus sampai Oktober 2019 sejumlah 54 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat di ruang Flamboyan bahwa pasien yang mengalami kecemasan sebelum menjalani operasi *sectio caesarea* diberikan penatalaksanaan cemas non farmakologis berupa KIE dan belum pernah dilakukan terapi relaksasi Benson untuk mengatasi kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan klien pre operasi *sectio caesarea* di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah tersebut peneliti merumuskan masalah “Adakah pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar ?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan tentang pengaruh teknik terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan relaksasi *Benson*
- 2) Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah diberikan relaksasi *Benson*
- 3) Melakukan uji beda pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta informasi tentang pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar dan terapi relaksasi *Benson* ini berguna untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi sehingga pasien menjadi lebih tenang.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi responden

Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengaruh terapi relaksasi *Benson* dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi

2) Bagi institusi rumah sakit

Penelitian ini dapat digunakan untuk melakukan salah satu tindakan untuk mengetahui tingkat kecemasan pre operasi menggunakan terapi relaksasi *Benson* sehingga dapat dijadikan suatu tindakan SOP (Standart Operasional Prosedur) untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

3) Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan-masukan atau sumber informasi dan memberi pengetahuan kepada para mahasiswa tentang pengaruh terapi relaksasi *Benson* dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar