

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan preoperative merupakan fenomena klinis yang kerap terjadi pada pasien menjelang tindakan pembedahan, di mana pasien mengalami ketegangan emosional akibat ketidakpastian terhadap proses operasi, risiko komplikasi, potensi kehilangan kontrol, serta rasa takut akan nyeri dan kematian (Zulfa et al., 2025). Kecemasan pada keperawatan perioperative yang tidak tertangani dapat menghambat proses persiapan operasi, menurunkan pengaruh anestesi, dan memperpanjang masa pemulihan pascaoperasi (Safitri et al., 2025). Fenomena ini menjadi dasar penting bagi perawat untuk mengembangkan intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan berfokus pada aspek kenyamanan psikologis pasien, seperti teknik *deep breathing exercise* yang berpotensi besar dalam menurunkan kecemasan sebelum operasi, hal ini perlu ditangani dengan baik karena berhubungan dengan kondisi pasien yang cemas dapat menurunkan kondisi Kesehatan pasien dan kemungkinan terburuknya dapat menyebabkan batalnya rencana operasi yang sudah direncanakan (Nanda & Rosyid, 2025).

Secara global, kecemasan preoperative masih menjadi masalah psikologis yang paling sering dialami pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan. Masalah psikologis sebelum pelaksanaan tindakan yang ditemukan pada tahun 2024 terdapat sebanyak 70,3% pasien di berbagai negara mengalami kecemasan preoperative, dengan tingkat sedang hingga berat. Angka ini

mengalami peningkatan dibandingkan data pada tahun 2023 yang hanya menunjukkan sekitar 60%. Peningkatan ini dikaitkan dengan bertambahnya kompleksitas prosedur bedah, meningkatnya kesadaran pasien akan risiko operasi, serta kurangnya intervensi psikologis sistematis di banyak rumah sakit (Abdul Azis et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fauzan & Cusmarih, 2024), menyatakan tren kecemasan preoperative juga menunjukkan peningkatan, prevalensi kecemasan preoperative pada pasien bedah elektif mencapai 65% pada tahun 2024, meningkat dari 58% pada tahun 2023. Pasien yang mengalami kecemasan umumnya mengeluhkan ketakutan terhadap prosedur anestesi, nyeri pascaoperasi, serta kekhawatiran terhadap hasil akhir tindakan medis. Minimnya pendampingan psikologis dan waktu edukasi yang terbatas sebelum operasi turut berkontribusi pada tingginya angka kecemasan tersebut.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur mengungkapkan bahwa angka kecemasan preoperative pada pasien operasi meningkat dari 50% di tahun 2021 menjadi 56% di tahun 2022, dan mencapai 58% pada tahun 2023. Kecemasan paling tinggi ditemukan pada pasien dengan riwayat operasi pertama kali dan pada pasien wanita dewasa. Keterbatasan waktu interaksi dengan tenaga kesehatan serta belum optimalnya metode komunikasi praoperatif masih menjadi kendala dalam menurunkan kecemasan secara efektif (Dinkes Jatim, 2023).

Rumah Sakit Al Irsyad Surabaya sebagai rumah sakit swasta di Kota Surabaya juga mengalami tren yang sama dimana pasien pre operasi biasa mengalami kecemasan akibat kekhawatiran menghadapi masalah dan tindakan

yang akan dilakukan. Berdasarkan data internal kamar bedah, pada tahun 2022 tercatat bahwa 48% pasien yang akan menjalani operasi menunjukkan kecemasan preoperative. Angka tersebut meningkat menjadi 60% pada tahun 2023 dan tetap berada pada angka yang sama pada triwulan pertama tahun 2024. Dari 120 pasien yang diobservasi, sebanyak 72 orang mengalami kecemasan dengan kategori sedang hingga berat berdasarkan pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Kecemasan paling sering terjadi pada pasien yang menjalani operasi mayor, belum mendapatkan informasi memadai, serta tidak memiliki pengalaman operasi sebelumnya.

Kecemasan preoperative merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah, khawatir, dan ketegangan yang dirasakan pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan (Handayani & Rahmawati, 2025). Kecemasan ini tergolong sebagai respons psikologis terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman, baik terhadap integritas fisik maupun terhadap keselamatan diri. Kecemasan preoperative dapat terjadi pada semua pasien, namun tingkatannya bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, pengalaman operasi sebelumnya, jenis tindakan bedah, serta sejauh mana pasien memahami prosedur yang akan dijalani (Suryani et al., 2022). Secara fisiologis, kecemasan dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, laju pernapasan, serta mengganggu kualitas tidur. Secara psikologis, pasien menjadi sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan merasa tidak nyaman secara emosional (Mardliyaini & Dewi, 2022). Kecemasan dapat diukur menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), yang mengukur tanda-tanda kecemasan berdasarkan dua aspek utama yaitu gejala

psikis (seperti rasa takut, tegang, sulit konsentrasi) dan gejala somatik (seperti palpitasi, tremor, ketegangan otot), sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi kecemasan pasien sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (Annisa et al., 2022).

Kecemasan preoperative tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan melalui proses yang kompleks yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal pasien. Secara psikologis, kecemasan bermula dari persepsi pasien terhadap tindakan pembedahan sebagai suatu hal yang mengancam jiwa, penuh risiko, dan tidak pasti (Pertiwi & Ekasari, 2021). Ketika pasien mendapatkan informasi yang tidak lengkap atau tidak memahami prosedur operasi dengan baik, ketakutan akan hal yang tidak diketahui (*fear of the unknown*) menjadi pemicu utama munculnya kecemasan. Ketidaktahuan ini diperparah oleh imajinasi negatif, seperti rasa sakit pascaoperasi, kemungkinan komplikasi, hingga risiko kematian. Selain itu, kurangnya komunikasi efektif antara tenaga kesehatan dan pasien menjelang operasi dapat membuat pasien merasa tidak diperhatikan dan tidak siap secara emosional (Pohan & Admaja, 2023). Faktor lain yang turut memperparah kecemasan adalah pengalaman operasi sebelumnya yang buruk, tidak adanya dukungan keluarga, serta kondisi fisik yang lemah. Ketika semua faktor tersebut berakumulasi, tubuh akan merespons dengan aktivasi sistem saraf simpatis, yang memicu peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol sebagai respons fisiologis yang memperparah kondisi psikologis pasien menjelang tindakan operasi (Kristanti & Faidah, 2022).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan preoperative adalah *deep breathing exercise* (DBE) atau teknik pernapasan dalam (Handayani & Rahmawati, 2025). Teknik ini merupakan bentuk latihan relaksasi sederhana yang bertujuan untuk mengatur pola napas agar lebih lambat dan dalam, sehingga dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan merangsang sistem saraf parasimpatis. Saat sistem parasimpatis aktif, tubuh merespons dengan menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan menciptakan perasaan tenang (Jafari et al., 2020). Prosedur *deep breathing exercise* dilakukan dengan mengarahkan pasien untuk menarik napas perlahan melalui hidung selama 3–4 detik, menahan napas selama 2–3 detik, lalu menghembuskannya perlahan melalui mulut selama 4–6 detik. Latihan ini diulang selama 3–5 menit dalam satu sesi, dan dapat dilakukan beberapa kali sesuai kebutuhan (Safitri et al., 2025). Teknik ini terbukti efektif, aman, mudah dipelajari, serta tidak membutuhkan alat khusus, sehingga sangat cocok diterapkan dalam lingkungan kamar bedah oleh perawat sebelum tindakan operasi untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien (Abdul Azis et al., 2024).

Hubungan antara teknik *deep breathing exercise* dan kecemasan preoperative terletak pada mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling memengaruhi. Ketika pasien mengalami kecemasan, sistem saraf simpatis akan teraktivasi, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta ketegangan otot semua gejala ini memperkuat perasaan cemas (Supriadi et al., 2024). Melalui pelaksanaan *deep breathing exercise*, pola napas menjadi lebih teratur dan dalam, yang secara ilmiah terbukti menstimulasi sistem saraf

parasimpatis. Aktivasi sistem ini akan memicu respons relaksasi tubuh berupa penurunan aktivitas jantung, pelepasan otot, serta peningkatan oksigenasi otak, sehingga pasien merasa lebih tenang secara fisik dan emosional (Safitri et al., 2025). Beberapa studi menunjukkan bahwa *deep breathing exercise* mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, teknik ini diyakini memiliki hubungan langsung dalam menurunkan kecemasan preoperative, terutama bila dilakukan dengan benar dan dibimbing oleh tenaga kesehatan seperti perawat di ruang bedah (Abdul Azis et al., 2024).

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan pengaruh *deep breathing exercise* dalam menurunkan kecemasan, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi umum atau pasien dengan gangguan kecemasan kronis, bukan secara spesifik pada pasien preoperative di ruang bedah. Penelitian oleh (Safitri et al., 2025) menunjukkan bahwa pemberian teknik *deep breathing* selama 5 menit efektif menurunkan tingkat kecemasan preoperative secara signifikan dengan nilai $p < 0,05$

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Abdul Azis et al., 2024) yang menemukan bahwa *deep breathing exercise* yang diberikan sesaat sebelum operasi mampu menurunkan skor kecemasan pasien pada kategori sedang menjadi ringan. Namun, kedua penelitian tersebut dilakukan di rumah sakit pemerintah dengan karakteristik pasien dan sistem pelayanan berbeda, serta belum secara spesifik mengevaluasi pengaruhnya di rumah sakit swasta berbasis nilai spiritual seperti RS Al Irsyad Surabaya. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian mengenai pengaruh *deep breathing exercise*

dalam konteks pelayanan perioperative di rumah sakit swasta yang mengedepankan pendekatan holistik dan religius. Penelitian ini diharapkan dapat menjawab celah tersebut dan memperkuat bukti ilmiah penggunaan teknik relaksasi sederhana dalam praktik keperawatan preoperative. Pelaksanaan terapi *deep breathing exercise* dianggap lebih efektif dibandingkan dengan terapi lainnya dikarenakan terapi *deep breathing exercise* merupakan intervensi yang mudah dilakukan dan juga pasien biasa melakukan napas dalam.

Tingginya angka kecemasan preoperative serta terbatasnya efektivitas edukasi verbal yang selama ini diberikan, diperlukan solusi alternatif yang bersifat praktis, aman, dan mudah diterapkan. Salah satu pendekatan yang relevan adalah penerapan teknik *deep breathing exercise* (DBE) sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan langsung oleh pasien dengan bimbingan perawat. Teknik ini tidak memerlukan alat khusus dan bisa diberikan dalam waktu singkat, sehingga cocok diterapkan di ruang preoperative yang serba terbatas. Selain memberikan efek relaksasi fisiologis, *deep breathing exercise* juga dapat meningkatkan rasa kontrol diri dan kesiapan mental pasien sebelum menjalani operasi. Melalui pelatihan singkat oleh perawat, pasien dapat dilibatkan secara aktif dalam pengelolaan kecemasannya sendiri. Penerapan *deep breathing exercise* tidak hanya membantu menurunkan kecemasan secara signifikan, tetapi juga memperkuat peran perawat sebagai fasilitator kenyamanan psikologis dalam asuhan keperawatan perioperative.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan preoperative merupakan masalah penting yang membutuhkan penanganan khusus dalam pelayanan keperawatan pra operasi. Peningkatan prevalensi dari tingkat global hingga lokal menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek edukasi, tetapi juga pada pendekatan relaksasi psikologis yang efektif. Teknik *deep breathing exercise* hadir sebagai solusi potensial yang mudah, murah, dan efisien untuk diterapkan di lingkungan kamar bedah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melakukan penelitian dengan judul “pengaruh penerapan teknik *deep breathing exercise* terhadap penurunan kecemasan pasien preoperative di kamar bedah RS Al Irsyad Surabaya”, guna memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan keperawatan perioperative.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimanakah pengaruh teknik *deep breathing exercise* dalam menurunkan kecemasan pada pasien preoperative di kamar bedah RS Al Irsyad Surabaya?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik *deep breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien preoperative di kamar bedah RS Al Irsyad Surabaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian terapi konvensional.

- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan *deep breathing exercise* .
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan perlakuan sesudah dilakukan terapi konvensional dan *deep breathing exercise*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan perioperative yang menekankan pentingnya intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pasien secara fisiologis dan psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam praktik sehari-hari, khususnya di ruang preoperative.

b. Bagi pihak manajemen rumah sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan mutu pelayanan keperawatan melalui pendekatan holistik yang memperhatikan kenyamanan psikologis pasien, serta mendukung program peningkatan kepuasan pasien.

c. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung dalam menurunkan kecemasan secara aman dan mandiri sebelum menjalani operasi, sehingga pasien merasa lebih siap secara emosional.

d. Manfaat Pengembangan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai intervensi relaksasi lainnya atau kombinasi terapi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan preoperative.