

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Analisis Kasus

Pasien Tn. A dengan fraktur inkomplit pada os humerus dextra menjalani pengkajian preoperatif yang menunjukkan tanda-tanda vital dalam batas normal meskipun dengan tekanan darah tinggi ringan (150/90 mmHg), serta fungsi organ dan sistem tubuh secara umum baik. Pasien mengeluh nyeri sedang pada lengan kanan dan merasa cemas menjelang operasi. Diagnosa keperawatan utama adalah nyeri akut akibat trauma fisik dan ansietas karena kurangnya informasi. Melalui intervensi manajemen nyeri dan teknik relaksasi MBSR, intensitas nyeri berkurang dan tingkat ansietas pasien menurun. Evaluasi menunjukkan adanya perbaikan subjektif dan objektif pada kondisi pasien, meski masalah nyeri dan kecemasan belum sepenuhnya hilang. Secara keseluruhan, pasien dinilai lebih siap secara fisik dan mental untuk menjalani operasi.

Pada preoperasi, pasien dipersiapkan secara fisik dan psikologis sebelum menjalani operasi yaitu dengan manajemen nyeri dan teknik relaksasi *mindfulness based stress reduced* dalam pengelolaan kecemasan pasien, termasuk pengkajian status kesehatan, pemeriksaan vital sign, pemberian informasi prosedur, serta pemasangan akses intravena. Dilakukan juga persiapan alat, bahan, dan lingkungan operasi untuk memastikan keamanan dan kelancaran prosedur.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yuan et al dimana persiapan fisik dan psikologis pasien sebelum menjalani operasi *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) sangat penting untuk memastikan keberhasilan prosedur dan pemulihan yang optimal. Pertama-tama, secara fisik, dokter akan melakukan evaluasi kesehatan menyeluruh untuk memastikan pasien dalam kondisi yang memadai untuk operasi. Hal ini meliputi pemeriksaan fungsi vital, penilaian risiko infeksi, dan pengelolaan kondisi medis yang ada

sebelumnya. Sebuah studi menunjukkan bahwa setiap milimeter dislokasi dan sisa celah di piring epifisis dapat meningkatkan risiko komplikasi pascaoperasi, sehingga penting bagi dokter untuk mempertimbangkan aspek ini saat mengambil keputusan manajemen (Yuan et al., 2021). Selain itu, pengawasan aktif terhadap pasien pascaoperasi telah terbukti dapat mengurangi risiko infeksi (Taherpour et al., 2023)

Selain persiapan fisik, aspek psikologis juga memainkan peranan penting. Pasien sering mengalami kecemasan, yang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang prosedur, potensi risiko, dan hasil akhir yang diharapkan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan praoperasi dapat mempengaruhi keadaan emosional pasien hingga beberapa bulan pascaoperasi (Majumdar et al., 2019). Oleh karena itu, menyediakan pendidikan yang memadai tentang prosedur, apa yang diharapkan selama dan setelah operasi, serta teknik pengurangan kecemasan seperti relaksasi dan konseling psikologis sangat membantu dalam mempersiapkan pasien secara mental.

Lebih dari itu, memahami kekhawatiran dan ekspektasi pasien melalui komunikasi yang efektif terbukti penting dalam mengelola kenyamanan psikologis mereka sebelum menjalani operasi. Riset menunjukkan bahwa peran perawat dalam melakukan penilaian praoperasi dan membantu mengatasi kekhawatiran pasien merupakan aspek yang signifikan dalam proses ini. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi informasi medis, dukungan psikologis, dan evaluasi kesehatan yang teliti sangat penting dalam persiapan ORIF.

Menurut Roy, tahapan dalam proses keperawatan meliputi pengkajian perilaku, pengkajian stimulus, diagnosis keperawatan, perumusan tujuan, intervensi, dan evaluasi. Pengkajian perilaku dilakukan untuk mengidentifikasi respons atau output perilaku pasien sebagai bagian dari sistem adaptasi yang berkaitan dengan empat mode adaptasi, yaitu fisiologis,

konsep diri, fungsi peran, dan saling ketergantungan. Sementara itu, pengkajian stimulus bertujuan mengumpulkan data tentang stimulus fokal, kontekstual, dan residual yang dapat memengaruhi kondisi pasien (Mutarobin,2023).

B. Penerapan Teknik Mindfulness Terhadap Kecemasan

Terapi MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) diterapkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan untuk mengatasi ansietas pada Tn. A yang merasa cemas menjelang operasi. Penerapan dimulai dengan tahap orientasi, di mana perawat memberikan salam, menjelaskan tujuan latihan, serta memastikan persetujuan dan kesiapan pasien. Selama tahap kerja, pasien dipandu untuk memilih posisi yang nyaman, baik berbaring atau duduk, kemudian difokuskan pada proses pernapasan dan sensasi gerakan naik turun perut. Perawat memberikan sugesti verbal yang menenangkan, seperti “Rasa cemas menjelang operasi adalah hal yang wajar. Tidak apa-apa merasa seperti ini. Tarik napas dalam-dalam, rasakan udara masuk dan keluar, dan biarkan tubuhmu rileks. Setiap napas adalah langkah menuju ketenangan. Kamu tidak sendirian, tubuhmu kuat, dan kamu siap menjalani ini dengan tenang.” Selain itu, perawat terus memantau tanda-tanda ansietas baik secara verbal maupun nonverbal selama sesi berlangsung.

Tahap terminasi dilakukan dengan mengevaluasi perubahan emosi pasien setelah sesi, diakhiri dengan pamitan dan salam hangat. Durasi keseluruhan terapi berlangsung sekitar 15–20 menit. Evaluasi menunjukkan bahwa pasien merasa lebih tenang, ekspresi wajah tampak rileks, komunikasi dengan perawat menjadi lancar, dan tingkat kecemasan berkurang secara bermakna meskipun belum sepenuhnya hilang. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan MBSR efektif dalam membantu pasien mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental menjelang operasi.

Penelitian menunjukkan bahwa MBSR memainkan peran penting dalam meningkatkan stabilitas emosional dan mengurangi gejala terkait stres. Misalnya, satu penelitian menyoroti bahwa peserta yang terlibat dalam program MBSR melaporkan peningkatan signifikan dalam mengelola stres dan kecemasan, menekankan peningkatan dalam pengaturan emosi dan berkurangnya perasaan tertekan (Hazlett-Stevens, 2022). MBSR yang biasanya diberikan selama terapi, membekali pasien dengan strategi penanganan yang dapat secara efektif mengurangi kecemasan praoperasi, pengalaman umum di antara pasien yang menunggu operasi. Penelitian oleh (Alvionita et al., 2025) menunjukkan perubahan kecemasan pada pasien setelah diberikan intervensi *mindfulness* dimana kecemasan pretest sebesar 28,63 dan posttest sebesar 14,63. sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar (68,8%) responden pada kategori tingkat kecemasan berat, rata-rata skor kecemasan pretest sebesar 29,06 dan posttest sebesar 29,19.

Selain itu penelitian lain oleh (Syamsuddin et al., 2023) menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu untuk kecemasan sedang sebanyak 8 responden dan untuk kecemasan berat sebanyak 2 responden dan setelah dilakukan intervensi yaitu untuk kecemasan ringan sebanyak 8 responden dan untuk kecemasan sedang sebanyak 2 responden dengan $p\text{-value} = 0,005$.

Selain manfaat psikologis, MBSR terbukti menghasilkan perubahan positif pada penanda stres fisiologis. Peserta dalam berbagai penelitian menunjukkan penurunan gejala stres fisiologis, seperti tekanan darah dan kadar kortisol, yang menguatkan efektivitas metode tersebut dalam meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan (Intarakamhang et al., 2020).