

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan umum, tujuan khusus dan manfaat.

1.1. Latar Belakang

Jiwa merupakan unsur manusia yang bersifat non materi, karena jiwa bersifat abstrak dan tidak berwujud benda sehingga sulit di pelajari dan di pahami, karena jiwa sifatnya tidak terlihat. Jiwa merupakan hasil olah pemikiran, perasaan, persepsi dan berbagai pengaruh lingkungan sosial. Oleh karena itu ketika seseorang mengalami gangguan pada kejiwaannya sulit di bedakan dan temukan sejak dini. Gangguan jiwa adalah pola perilaku atau psikologis yang di tunjukkan oleh individu yang menyebabkan distress, disfungsi dan menurunkan kualitas kehidupan.(Stuart & Sundeen, 2012)

Menurut Undang-Undang no.18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa menyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (Riskesdas, 2013)

Menurut WHO (2017) Saat ini perkiraan jumlah penderita gangguan jiwa di dunia adalah sekitar 450 juta jiwa termasuk skizofrenia, jika dilihat YLDs (tahun hilang akibat kecacatan atau kesakitan) maka presentase pada gangguan mental (14,4%), untuk Asia Tenggara penyebab gangguan mental (13,5%). Menurut perhitungan beban penyakit pada tahun 2017, beberapa jenis gangguan jiwa yang diprediksi dialami oleh penduduk Indonesia diantaranya adalah gangguan depresi, cemas, skizofrenia,bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan perilaku makan, cacat intelektual. Menurut Riskesda (2018) menyatakan bahwa gangguan mental emosional pada penduduk umur >15 tahun di DKI Jakarta sebanyak 10,09% (Riskesdas, 2018)

Ansietas merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, ansietas selalu ada dan bukan milik masyarakat atau budaya tertentu. Ansietas melibatkan fisik seseorang, persepsi diri dan hubungan dengan orang lain, menjadikan ansietas sebagai konsep dasar dalam studi keperawatan jiwa dan perilaku manusia . Seseorang dengan gangguan ansietas mengalami kerusakan pada kualitas dan fungsi hidup. Orang-orang yang mengalami ansietas menggunakan pelayanan pengobatan untuk berbagai gejala yang disebabkan oleh ansietas seperti nyeri dada, pusing dan sesak nafas. (Stuart & Sundeen, 2012)

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang tidak jelas dan gelisah disertai dengan respon otonom (sumber terkadang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan yang was-was untuk mengatasi bahaya. Ini merupakan sinyal peringatan akan adanya bahaya dan memungkinkan individu untuk mengambil langkah dalam menghadapinya. (Nurwulan, 2017)

Pada penelitian ditemukan bahwa tindakan untuk mengatasi kecemasan ada dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Tindakan nonfarmakologi diantaranya adalah relaksasi, distraksi, aromaterapi dan massage. (Suharno & Septyani, 2019.)

Relaksasi progresif merupakan salah satu tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Suharno & Septyani, 2019)

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu tindakan keperawatan yang dapat mengurangi ansietas. Latihan relaksasi otot progresif bertujuan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi hipotalamus untuk mengatur dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. (Aswadaya, 2020)

Mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang membuat pasien dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon ansietas, dimana terapi relaksasi otot progresif dapat merangsang pengeluaran zat kimia endorfin dan enkefalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak. Relaksasi otot progresif dapat membuat pikiran terasa tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur, maka dari itu melakukan relaksasi otot progresif dapat menurunkan ansietas. (Karina & Widiani, 2020)

Metode Penelitian: "*Literature Review* merupakan rangkuman dari beberapa penelitian yang terkait dengan topik penelitian yang nantinya akan kita lakukan. Biasanya peneliti akan melakukan literature review dengan membandingkan tujuan penelitian, metode penelitian penggunaan instrument, hasil penelitian, kelemahan dan kelebihan sebuah penelitian. Setelah itu peneliti akan melakukan rangkuman dari penelitian tersebut. Literature

Review membantu kita dalam menyusun kerangka berfikir yang sesuai dengan teori, temuan, maupun hasil penelitian sebelumnya dalam menyelesaikan rumusan masalah pada penelitian yang kita buat. (Pamungkas, 2017)

1.2. Rumusan Masalah.

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut “Asuhan keperawatan pada ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif “ pada beberapa kasus dengan di dukung beberapa jurnal yang ada.

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukan studi kasus ini untuk menganalisis klien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif

1.3.2. Tujuan Khusus

Menganalisis pasien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif

- a. Mengetahui gambaran karakteristik pada pasien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif
- b. Menganalisis pengkajian pada pasien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif
- c. Menganalisis diagnosa pada pasien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif
- d. Menganalisis intervensi pada pasien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif
- e. Menganalisis implementasi pada pasien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif
- f. Menganalisis evaluasi pada pasien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat penulisan Teoritis

Hasil penulisan ini di harapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya serta dapat meningkatkan wawasan dan kemampuan dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang telah penulis dapatkan di instansi perguruan tinggi dan pelatihan mengenai asuhan keperawatan khususnya pasien ansietas melalui penerapan metode relaksasi otot progresif.

1.4.2. Manfaat penulisan aplikatif

Dapat mengetahui gambaran yang sebenarnya yang di alami oleh klien ansietas, sehingga kita memberikan intervensi yang sesuai dengan apa yang di rasakan oleh klien, walaupun berbeda dengan teori yang ada.

1.4.3. Manfaat penulisan penulis lain

Diharapkan penulisan ini sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat lain dari penerapan metode latihan otot progresif, serta sebagai bahan acuan dan pertimbangan yang diperlukan dalam menganalisis kasus ansietas berikutnya .