

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan jiwa adalah suatu keadaan yang positif dimana seseorang dapat bertanggung jawab, menampilkan kesadaran diri, bebas dari rasa khawatir, dapat mengatasi ketegangan dalam kehidupannya sehari-hari, dapat berfungsi baik dalam masyarakat, diterima dalam suatu kelompok, merasa puas dengan kehidupannya, mampu menyelesaikan masalah dan dapat menikmati kehidupannya (Shives, 2012). Kesehatan jiwa juga mempunyai sifat yang harmonis dan memperhatikan semua segi dalam kehidupan manusia dalam berhubungan dengan manusia lainnya yang akan mempengaruhi perkembangan fisik, mental, dan sosial individu secara optimal yang selaras dengan perkembangan masing- masing individu (Videbeck, 2014).

Menurut data WHO (2017) prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030. Pada umumnya masalah kesehatan jiwa yang terjadi adalah gangguan kecemasan. Prevalensi secara global ansietas ada sebanyak 11,6 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Selain itu prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa sebanyak 50% baik akut maupun kronis dengan perbandingan wanita dan pria 2:1 dan lebih dari 85%. Ansietas diakibatkan penyakit fisik, salah satu diantaranya adalah hipertensi, diabetes mellitus, obesitas dan kanker. Sedangkan gangguan kecemasan terkait jenis kelamin dilaporkan bahwa

prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria (NIMH dalam Donner & Lowry, 2013).

Berdasarkan laporan data Riset Kesehatan Dasar (2018) kenaikan gangguan mental emosional di Indonesia mengalami kenaikan yang cukup signifikan dibanding dari hasil data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 yaitu dengan prevalensi 1,7 permil menjadi 6,7 permil. Prevalensi tertinggi dengan gangguan mental emosional adalah di Provinsi Bali dengan prevalensi 11,1 permil, diikuti provinsi D.I Yogyakarta dengan prevalensi 10,4 permil. Prevalensi terendah terjadi pada kepulauan Riau dengan 2,8 permil dan di Jawa Tengah dari prevalensi 2,3 permil menjadi 8,7. Provinsi Sumatera Barat menduduki urutan ke 9 penderita gangguan mental emosional dari 33 provinsi di Indonesia.

Kecemasan (*ansietas*) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan (*ansietas*) berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2016). Menurut Keliat (2011) cemas adalah perasaan khawatir yang dirasakan sebagai ancaman. Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental emosional yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16%-29% (Katz, et al., 2013).

Kecemasan memiliki dua aspek yakni aspek sehat dan aspek membahayakan, tergantung pada tingkatannya (ringan, sedang, berat dan panik) (Videbeck, 2015). Keadaan cemas dapat mempengaruhi perkembangan kognitif yakni seseorang akan lebih terfokus pada pikiran negatif pada klien

yang beranggapan penyakitnya tidak bisa disembuhkan. Untuk mengetahui tingkat kecemasan seseorang maka digunakan alat pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya 14 *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan (Yochim, B.P, et. Al., 2013).

Kecemasan sendiri dapat membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, dan melindungi diri sendiri jika masih dalam batas normal (cemas ringan). Sebaliknya, seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan akan sangat mengganggu kehidupan individu. Hal ini dikarenakan cemas mempengaruhi seseorang pada empat hal; 1) secara fisik, diantaranya: detak jantung meningkat, rasa tidak nyaman di perut (*butterflies*), gemetar, mual, ketegangan otot, berkeringat, dan nafas pendek; 2) secara kognitif, yaitu sulit konsentrasi, motivasi belajar menurun, mudah lupa, dan disorientasi (waktu, orang, dan tempat); 3) secara emosional, yaitu: gelisah, khawatir, bingung, tidak bisa mengendalikan diri, dan mudah putus asa; 4) secara perilaku, seperti komunikasi inkoheren, menjauhi benda, tempat, atau situasi tertentu, dan menarik diri dari kehidupan sosial (Videbeck, 2015).

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kondisi psikis dan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari sehingga produktivitas seseorang akan menurun atau berkurang (NIMH, 2013). Seseorang yang mengalami kecemasan yang berkepanjangan jika tidak diatasi dengan segera maka akan berdampak pada masalah gangguan mental emosional dan

beresiko terjadinya masalah gangguan jiwa (Idaiani, 2015). Masalah tersebut dapat dicegah dengan pemberian asuhan keperawatan yang tepat pada individu tersebut dengan meningkatkan kemampuan dan penurunan tanda dan gejala kecemasan. Tindakan keperawatan dilakukan secara komprehensif, terpadu dan berkesinambungan mulai dari pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif (Ayuningtyas, 2018).

Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan dengan pendekatan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan yang dialami klien, seperti teknik nafas dalam, distraksi, hipnotis lima jari dan pendekatan spiritual (Sulistyarini, 2013). Peran perawat dalam menangani klien dengan masalah psikososial pada pasien ansietas yaitu memberikan support. Menurut Stuart (2016) bentuk penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah intervensi relaksasi hipnotis lima jari. Penelitian yg dilakukan oleh Syukri (2017) kepada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari.

Hipnotis lima jari sendiri merupakan salah bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan, stress, dan nyeri dari pikiran seseorang. Pasien yang melakukan hipnosis pada dirinya sendiri dengan cara menggali dan mensyukuri keadaan saat ini, membayangkan orang-orang terdekat yang dicintai, meningkatkan kepercayaan diri dengan membayangkan perasaan ketika dipuji orang lain serta memikirkan pengalaman yang menyenangkan seperti membayangkan jalan-jalan ketempat yang disukai di ambang bawah sadar atau dalam keadaan

rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Rizkiya & Susanti, 2018). Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama dan murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus untuk pelaksanaan terapi. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya (Keliat, 2011).

Menurut Setiawan (2014), manfaat dari terapi hipnosis lima jari antara lain: memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hastuti dan Arumsari (2015) teknik relaksasi hipnotis lima jari untuk mengontrol kecemasan dengan pengalihan situasi atau *self hipnosis* dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran yang dapat berpengaruh pada pola pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres. Teknik relaksasi hipnotis lima jari sangat efektif dalam menangani kecemasan dan menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dapat menurunkan tanda dan gejala kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk membuat laporan karya ilmiah akhir dengan judul “Literatur Review: Penerapan Terapi Relaksasi Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah karya ilmiah akhir ini adalah: “Bagaimana Literatur Review: Penerapan Terapi Relaksasi Hipnotis Lima Terhadap Ansietas”?.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mereview literatur-literatur terkait pengaruh dari penerapan terapi relaksasi hipnotis lima jari terhadap ansietas.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penulisan karya ilmiah akhir ini adalah :

- a. Mengidentifikasi metode penelitian yang digunakan di dalam setiap literatur yang direview.
- b. Mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi hipnotis lima jari terhadap ansietas di dalam setiap literatur yang direview.

D. Manfaat Penulisan

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Profesi Keperawatan

Dari hasil literatur review karya ilmiah akhir ini diharapkan perawat dapat memberikan peranan penting dalam memberikan intervensi dan informasi terkait terapi relaksasi hipnotis lima jari terhadap ansietas dan

dapat dijadikan sebagai referensi untuk pemberian asuhan keperawatan pada klien ansietas untuk mengatasi masalah gangguan mental emosional dalam masyarakat.

2. Bagi Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan

Dari hasil literatur review karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana pengaruh intervensi terapi relaksasi hipnotis lima jari terhadap ansietas. Serta dapat memberikan informasi bagi petugas puskesmas untuk lebih meningkatkan lagi kualitas pelayanan keperawatan jiwa komunitas, baik yang sehat jiwa, resiko maupun yang gangguan jiwa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dari hasil literatur review karya ilmiah akhir ini dapat digunakan sebagai acuan dan data dasar untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan terapi relaksasi hipnotis lima jari terhadap ansietas

