

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan (ansietas) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA* masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*Splitting of Personaly*) (Murdingsih, 2013) dalam jurnal (Karina, 2019).

Menurut Nanda (2015) ansietas merupakan bentuk respon terhadap stimulus tertentu yang tidak diinginkan oleh siapapun yang terdapat dimanapun dan kapanpun karena dalam hal ini ansietas tidak mengenal jenis kelamin, suku atau ras dan batas usia. Begitu juga menurut Nursalam (2012) cemas merupakan emosi dan pengalaman subjektif individu yang sulit untuk diobservasi secara langsung akan tetapi dapat diidentifikasi ansietas ini melalui perubahan tingkah laku.

Ansietas yang dialami akan menentukan bagaimana mekanisme koping seseorang dalam mengatasi masalah tersebut baik mekanisme koping adaptif atau maladaptif, individu yang memiliki mekanisme koping adaptif akan lebih efektif untuk mengurangi atau meredam ansietas sebaliknya jika individu menggunakan mekanisme koping maladaptif bisa memperburuk

keadaan atau individu tersebut mempunyai potensi untuk terjadinya sakit (Sholeh, 2012) dalam (Lau, 2019).

Kecemasan dalam derajat normal sebenarnya sesuatu yang sehat dan adaptif. Normal apabila individu sedikit mencemaskan aspek-aspek yang terjadi dalam kehidupannya. Kecemasan bermanfaat apabila hal tersebut mendorong individu untuk melakukan coping yang dapat dilakukannya, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman karena mengganggu kualitas hidup seseorang (Indrajaya, 2018).

Gangguan kecemasan merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan di dunia (WHO, 2017). Prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (Heningsih, 2014). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan gangguan ansietas sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi ansietas semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, prevalensi ansietas tertinggi terjadi pada usia > 75 tahun yaitu sebesar 8,9%, usia 65-74 tahun sebesar 8,0% dan usia 55-64 tahun sebesar 6,5% (Infodatin, 2019).

Dampak kecemasan meliputi terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional. Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasakan perasaan takut, konsentrasi terganggu, merasa tegang dan gelisah, antisipasi yang terburuk, cepat marah, resah, merasakan adanya tanda-tanda bahaya,

dan merasa pikiran kosong. Selain tanda dan gejala psikologis, tanda dan gejala secara fisik juga akan terlihat jika seseorang merasa cemas. Seperti jantung berdebar, berkeringat, mual atau pusing, peningkatan frekuensi BAB atau diare, sesak nafas, tremor, kejang, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan insomnia (Vonika, 2012).

Masalah ansietas dapat dicegah dengan pemberian asuhan keperawatan yang tepat pada individu tersebut. Tindakan keperawatan dilakukan secara komprehensif, terpadu dan berkesinambungan mulai dari pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif (Ayuningtyas, 2018). Salah satu pendekatan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan yang dialami klien, seperti teknik relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, distraksi, hipnotis lima jari dan pendekatan spiritual (Sulistyarini, 2013).

Hasil penelitian Livana (2015) terhadap 40 orang responden menyatakan bahwa pengaruh terapi generalis 60%, terapi *thought stopping* 82%, terapi *progressive muscle relaxation* 91% dan psikoedukasi 65% dalam menurunkan ansietas. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa terapi *progressive muscle relaxation* paling berpengaruh dalam menurunkan ansietas.

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 (Kuswandi, 2013). 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 enkafalin 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 (Wulandari, 2015) dalam jurnal (Karina, 2019).

Terapi relaksasi otot progressif berpengaruh terhadap penurunan tanda dan gejala ansietas dan peningkatan kemampuan klien ansietas yang di rawat. Relaksasi otot progressif merupakan salah satu terapi spesialis yang sangat dianjurkan untuk menurunkan kecemasan pada klien dengan penyakit kronik karena terapi ini memiliki efek yang sangat besar terhadap penurunan tanda dan gejala pada aspek fisiologis (Syisnawati dkk, 2017).

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Pome, dkk (2019), menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi pada kelompok intervensi sebelum mendapat terapi relaksasi otot progresif.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membuat karya ilmiah yang berjudul “*Literature Review: Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Ansietas*”.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mereview literatur-literatur terkait dengan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap ansietas.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penulisan karya ilmiah ini adalah:

- a. Mengetahui metode penelitian yang digunakan di dalam setiap literatur yang direview.
- b. Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap ansietas di dalam setiap literatur yang direview.

C. Manfaat Penulisan

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari karya ilmiah akhir ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Profesi Keperawatan

Dari hasil *literature review* karya ilmiah akhir ini diharapkan perawat dapat memberikan intervensi dan informasi terkait terapi relaksasi otot progresif terhadap ansietas.

b. Bagi peneliti

Penulis mendapat pengetahuan terkait dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap ansietas, dan mendapat pengetahuan mengenai cara melakukan *literature review* beberapa jurnal yang

membahas mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap ansietas.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat digunakan sebagai acuan dan data dasar untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan terapi relaksasi otot progresif dan ansietas.

