

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

World Health Organization (WHO 2017) menyatakan penduduk dunia menderita masalah gangguan jiwa hampir 450 juta jiwa. Di Asia Tenggara mencapai lebih dari 68 juta jiwa dengan jumlah tertinggi yaitu Indonesia sekitar 27,3 juta jiwa (Tuti *et al.*, 2022). Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia, meningkat dari tahun 2013 yang hanya sebesar 6%. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat pada tahun 2018, seperti skizofrenia mencapai 7,0 per 1.000 penduduk, angka ini meningkat dari tahun 2013 yang hanya 1,7 per 1.000 penduduk. Angka kejadian pada pria 1,4% lebih besar dibandingkan wanita. Peningkatan prevalensi gangguan jiwa berat juga terjadi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), pada tahun 2018 mencapai 10,4 per 1.000 penduduk, angka ini meningkat dari tahun 2013 yang hanya 2,7 per 1.000 penduduk. Dengan angka tersebut Provinsi DIY menempati peringkat kedua setelah Bali sebagai Provinsi dengan prevalensi gangguan jiwa berat secara nasional (Pramono *et al.*, 2021).

Proses menua (aging) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lansia (lanjut usia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Yunitasari *et al.*, 2022) sedangkan menurut Sisi & Ismahmudi(2020) Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua.

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60. lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik,

stamina dan penampilan. hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut (Gudiño León. *et al.*, 2021). Keluhan kesehatan lansia yang paling tinggi adalah keluhan yang merupakan golongan penyakit tidak menular, kronik dan degeneratif. Berdasarkan Riskesdas (2013) dalam Infodatin (2014, p.5) terdapat 10 penyakit yang paling sering dialami oleh lansia yang berusia 65 – 74 tahun yaitu Hipertensi (57,6%), Artritis (51,9%), Stroke (46,1%), Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) (8,6%), Diabetes Mellitus (DM) (4,8%), kanker (3,9%), penyakit jantung koroner (3,6%), batu ginjal (1,2%), gagal jantung (0,9%) dan gagal ginjal (0,5%) (Khasanah, 2019).

Permasalahan psikologis yang sering dialami oleh lansia meliputi kecemasan, ketakutan, mudah tersinggung, rasa kesepian, hilangnya percaya diri, bermimpi masa lalu dan egois. Kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh lansia disebabkan oleh perasaan cemas akan perubahan fisik dan fungsi anggota tubuh, cemas akan kekuatan sosial, cemas akan tersingkir dari kehidupan sosial, takut penyakit, takut mati serta takut kekurangan uang. Dampak kecemasan yang dialami oleh lansia meliputi terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, persepsi diri tentang kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan kualitas hidup (*quality of life*), meningkatnya kesepian (*loneliness*) dan penggunaan pelayanan serta menghabiskan biaya yang besar untuk pelayanan (Khasanah, 2019).

Lanjut usia merasakan adanya penderitaan seperti penyakit dan keudzurannya hal ini menjadikan manusia menyadari bahwa setiap makhluk yang bernyawa pasti akan mengalami kematian, maka kecemasan akan kematian hal ini membuat banyak ditemukannya lansia yang merasakan cemas akan kematian yang suatu saat akan terjadi pada dirinya, terlebih jika memang pada dasarnya lansia tersebut memiliki penyakit kronis. Semakin bertambah usia lansia, maka memiliki kecenderungan bertambahnya kecemasan yang mereka rasakan (Noorrahman & Pratikto, 2022) sedangkan menurut Rindayati *et al.*, (2020) Lanjut usia memerlukan perawatan untuk mencegah terjadinya masalah- masalah yang terjadi terkait dengan kesehatan jiwa, tetapi pemberian

motivasi untuk membuat lansia bahagia di akhir kehidupannya sangat perlu untuk dilakukan. Mengatasi kecemasan yang terjadi pada lanjut usia dapat pula dilakukan dengan relaksasi dan distraksi.

Kesehatan mental adalah faktor yang paling penting yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia adalah agama, mensyukuri hidup, hubungan sosial, kualitas hidup, silaturahmi, sehat dan memaafkan. Perihal lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mental lansia adalah sabar, sederhana, terbuka dan tidak dendam (Setyarini *et al.*, 2022) sedangkan menurut ALINI (2020) Kesehatan mental adalah suatu keadaan jiwa atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada dalam lingkungan luar dirinya (eksternal).

Kecemasan pada lansia merupakan suatu perasaan tidak jelas dan perasaan khawatir berlebih menimbulkan tanda gejala emosional, kognitif, tingkah laku, serta fisik yang merupakan respon individu terhadap stimulus dari dalam (internal) maupun luar (eksternal) (Berliyanti, 2023) sedangkan menurut Nasuha *et al.*, (2018) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Rasa cemas merupakan keadaan mental yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekawatiran, ketidakenakan dan perasaan tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu dan kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi. Dampak kecemasan yang dialami oleh lansia meliputi terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, persepsi diri tentang kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan kualitas hidup (*quality of life*), meningkatnya kesepian (*loneliness*) dan penggunaan pelayanan serta menghabiskan biaya yang besar untuk pelayanan (Khasanah, 2019).

Kecemasan dapat diturunkan dan diatasi dengan beberapa cara, ditinjau dengan penanganan secara medis, kecemasan dapat diatasi dengan beberapa jenis obat yang memiliki tujuan untuk membantu tidur seseorang yang mengalami kecemasan salah satunya adalah anti depresan, akan tetapi jika dikonsumsi dalam waktu yang lama, dikhawatirkan akan mendatangkan efek ketergantungan terhadap tubuh atas kondisi fisik dan psikis dan membutuhkan penanganan yang lebih serius. Disamping medis, kecemasan dapat diatasi secara non farmakologi, relaksasi adalah salah satu cara mengatasi kecemasan, teknik relaksasi itu sendiri memiliki macam-macam Teknik dan cara seperti relaksasi otot progresif, meditasi, pijat/massage, teknik pernapasan diafragma, yoga terapi musik visualisasi, dan relaksasi nafas dalam yang akan dipergunakan dalam penelitian ini untuk menurunkan kecemasan pada kelompok lansia (Noorakhman & Pratikto, 2022).

Tindakan untuk mengatasi kecemasan ada dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Tindakan non farmakologi diantaranya adalah relaksasi, distraksi, aromaterapi, dan massage. Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama  $\pm 5$  detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu. Ketika muncul rasa tidak nyaman, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan, teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) adalah salah satu cara membuat timbulnya kontrol diri pada individu yang melakukannya. Didalam pelaksanaannya, Teknik ini dapat digunakan oleh semua individu baik yang sedang sakit maupun sehat (Noorakhman & Pratikto, 2022)

Di temukan pada penelitian sebelumnya teknik relaksasi nafas dalam selain dapat menurunkan stress dapat juga menurunkan kecemasan, insomnia

dan depresi (Nora Hayani, 2021). Keunggulan yang didapatkan dari latihan teknik relaksasi dan menghardik dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun dan dapat menekan biaya pengobatan (Elliya et al., 2021).

Penelitian Noorrahman & Pratikto (2022) didapati tingkat kecemasan pada lansia diukur dengan menggunakan skala kecemasan Becks Anxiety Inventory, menunjukkan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) berada pada kategori ringan dan sedang dengan skor diatas 10. akan tetapi setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) berada pada kategori ringan dengan skor dibawah 10. Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Lansia Di Wisma Drupadi RS Jiwa Ghrasia”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan jiwa pada pasien lansia dengan kecemasan dan intervensi terapi relaksasi nafas dalam di RSJ Ghrasia.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Mampu memberikan Asuhan keperawatan jiwa dengan terapi relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pada pasien lansia di RSJ Ghrasia

### **2. Tujuan khusus**

- a. Melakukan pengkajian dalam asuhan keperawatan pada pasien kecemasan jiwa lansia di RSJ Ghrasia
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien kecemasan jiwa lansia di RSJ Ghrasia
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan keperawatan pada pasien kecemasan jiwa lansia di RSJ Ghrasia
- d. Melakukan tindakan keperawatan serta terapi relaksasi nafas dalam

- untuk mengurangi kecemasan pada pasien lansia di RSJ Ghrasia
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien kecemasan jiwa lansia di RSJ Ghrasia.

#### **D. Manfaat**

##### 1. Manfaat teoritis

Sebagai sarana untuk menambah wawasan, ilmu pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi perawat ners dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa terhadap kecemasan

##### 2. Manfaat praktis

###### a. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan karya ilmiah ini dapat memberi informasi bagi profesi keperawatan dalam mengembangkan asuhan keperawatan dan menambah wawasan serta pengalaman profesi keperawatan mengenai asuhan keperawatan jiwa terhadap kecemasan

###### b. Bagian Akademik

Diharapkan karya ilmiah ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dalam pengembangan pengetahuan khususnya tentang pemberian asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan jiwa dengan kasus kecemasan.

###### c. Bagi Pelayanan Masyarakat

Diharapkan karya ilmiah ini dapat memberikan masukan bagi pelayanan masyarakat untuk mengambil langkah-langkah dan kebijakan dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan keperawatan khususnya tentang pemberian asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan jiwa dengan kecemasannya.

###### d. Bagi penulis selanjutnya

Diharapkan karya ilmiah ini bisa dipergunakan sebagai perbandingan atau gambaran tentang asuhan keperawatan jiwa pada masalah kecemasan pasien sehingga penulias selanjutnya dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi terbaru.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu wawancara, data yang diambil atau diperoleh melalui percakapan dengan pasien. Sumber data:

1. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari pasien

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari, RM, teman, keluarga atau orang terdekat pasien

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA