

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sehat adalah suatu keadaan sempurna dimana manusia mampu secara fisik mental dan sosial tanpa hambatan, hal ini selaras dengan pendapat organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) yang mengatakan bahwa sehat adalah keadaan sempurna secara fisik, mental, serta sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan. (Treaties 1946). Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai kesejahteraan sosial. (Diana, 2019) Adapun UU No.23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sejahtera dari jiwa, badan dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara ekonomi dan sosial. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur - unsur sosial, mental dan fisik dimana didalamnya ada kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari integral kesehatan.

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat bekerja secara produktif, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi keadaan komunitasnya (Diana, 2019). Sedangkan kesehatan mental menurut *The World Federation Mental Health* (WFMH) tahun 1948 menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan emosional, fisik dan intelektual bagi seseorang yang tidak berlawanan dengan orang lain. banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Pertama, pikiran, perasaan, dan perilaku sehari-hari; kedua, cara pandang seseorang terhadap diri sendiri dan orang lain; dan ketiga, kemampuan seseorang untuk mempertimbangkan pilihan dan membuat penilaian berdasarkan situasi yang dihadapi (Diana, 2019).

Hampir semua permasalahan kesehatan fisik menjadi faktor risiko dari masalah kesehatan jiwa seseorang. Contoh: semua penyakit kronis atau

menahun (diabetes melitus, penyakit jantung koroner, TBC, gagal ginjal kronis, asam urat dalam darah yang tinggi, kolesterol dalam darah yang tinggi, hipertensi, stroke dan sebagainya); kanker, penggunaan narkoba; kecacatan tubuh; malnutrisi serta ibu hamil, melahirkan, dan menyusui (Emi wuri et al., 2018).

Dalam kesehatan jiwa/mental (*mental health*) terdapat beberapa kategori penyakit salah satunya adalah *anxiety disorder* atau biasa disebut kecemasan. Kecemasan adalah perasaan, emosi yang timbul sebagai respon awal terhadap ancaman dan stres psikis terhadap nilai - nilai yang sangat berarti bagi individu. Kecemasan digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, gelisah, khawatir, ragu - ragu, tidak tenang dan tidak berdaya yang sering disertai keluhan fisik. Cemas berbeda dengan rasa takut, rasa takut ialah penilaian intelektual terhadap stimulus dan objek jelas, dimana rasa takut ini merupakan rangsangan yang dapat melihat objek dengan jelas dan disertai rasa yang tidak menyenangkan sedangkan cemas merupakan respon emosional terhadap penilaian. Menurut Sigmund Freud kecemasan adalah ketegangan dalam diri terhadap objek yang tidak disadari, objek tidak jelas dan berkaitan dengan kehilangan *self image* atau pandangan pribadi. Kecemasan timbul karena adanya ancaman terhadap *self image* oleh orang terdekat atau ancaman dari orang lain (Lilik et al., 2016).

Menurut Cook and Fontaine kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman yang terjadi sebagai respon terhadap rasa takut terluca pada tubuh atas kehilangan sesuatu yang berharga. Kecemasan adalah kekuatan yang mempengaruhi hubungan interpersonal yaitu suatu respon terhadap bahaya yang tidak diketahui yang muncul apabila ada hambatan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan. Kecemasan dapat diartikan sebagai alarm tubuh untuk melindungi diri, dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan tanda-tanda ancaman yang dapat berhubungan dengan kehilangan, isolasi, hukuman, gangguan identitas dan hubungan internasional (Lilik et al., 2016). Stinson dalam Dewi (2022) mendefinisikan cemas sebagai "perasaan subjektif takut,

gugup, dan khawatir" dan dibagi menjadi dua kategori yaitu kecemasan negara (*state anxiety*) adalah suatu kondisi emosional sementara yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas sistem saraf otonom dan perasaan subjektif berupa ketegangan dan kekhawatiran sedangkan kecemasan trait (*trait anxiety*) mengacu pada seseorang dengan sifat kecemasan yang tinggi merasa lebih terancam oleh suatu skenario atau keadaan dibandingkan seseorang dengan sifat kecemasan yang rendah. Sifat kecemasan mengacu pada kecenderungan untuk merespon dengan kekhawatiran terhadap bahaya yang dirasakan dari lingkungan.

WHO (2020) mengatakan bahwa kecemasan dan depresi adalah gangguan mental paling banyak dengan presentasi paling tinggi. Lebih dari 322 juta orang diseluruh dunia mengalami depresi dengan 4,4% populasi, sementara itu jumlah penderita kecemasan sebanyak 200 juta atau 3,6% populasi diseluruh dunia dan sebagian besar berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Sementara itu di Indonesia *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan merupakan gangguan mental paling umum yang dialami remaja dengan rentang usia 10-17 tahun di Indonesia sekitar 3,7%. Gangguan depresi mayor menempati urutan kedua dengan angka 1,0%, diikuti oleh gangguan perilaku dengan angka 0,9%, gangguan stres pasca trauma dengan angka 0,5%, dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif dengan angka 0,5% (Maulana, Lessy 2023). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) lebih dari 12 juta orang yang berusia di atas 15 tahun dipastikan menderita depresi pada tahun 2018, sementara lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun ditemukan mengalami gangguan emosional (Rokom, 2021).

Kecemasan dapat terjadi pada pasien pre operasi yang disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pengetahuan, dukungan keluarga, jenis operasi, komunikasi atau sikap perawat dalam mengaplikasikan pencegahan kecemasan terhadap pasien pre operasi (Oktarini & Prima, 2021). Adapun tingkat kecemasan pada pasien pre operasi yaitu ringan, sedang dan berat. Dampak kecemasan pada pasien pre operasi dapat mengganggu terhadap

proses dan jalannya tindakan operasi. Salah satu contohnya jika pasien mengalami kecemasan akan berdampak pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan tekanan darah tinggi sehingga tindakan operasi dapat ditunda ataupun dibatalkan (Siti Humaira, 2022). Maka diperlukan perawatan yang dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Belum banyak peneliti yang melakukan penelitian mengenai terapi meditasi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan pada pasien *pre operative*, namun penulis menemukan beberapa penelitian yang sejenis dengan penerapan terapi meditasi *mindfulness* pada pasien dengan kecemasan di RSUD diantaranya adalah penelitian pada pasien yang menderita kanker, gagal ginjal dan ibu hamil. Hasil penelitian yang dilakukan Michella Lifea Zefanya (2022) menunjukkan ada pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pasien kanker dengan nilai $p=0.000$. Intervensi *mindfulness meditation* dapat memperkuat daerah otak yang berhubungan dengan pusat perhatian dan menurunkan aktifitas di amigdala sehingga dapat meningkatkan relaksasi dan terjadi penurunan kecemasan.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa sebelum diberikan *mindfulness* diperoleh rerata tingkat kecemasan 23,5 (kecemasan sedang) dan sesudah diberikan *mindfulness* diperoleh tingkat kecemasan mengalami penurunan dengan rerata 17,7 (kecemasan ringan). Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan p -value 0,000 menunjukkan bahwa pemberian terapi *mindfulness* efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis (Vitri Astuti et,al 2022). Setelah dilakukan *Mindfulness* ditemukan adanya penurunan kecemasan ibu hamil setelah dilakukan intervensi *Mindfulness*, yang mana sebelum tindakan rerata peserta memiliki tingkat kecemasan sedang sampai berat dan setelah dilakukan intervensi *Mindfulness* kecemasan mereka berada dalam kategori ringan dan sedang (Christy et,al 2022)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik menulis karya tulis ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Tn. A dan Tn. B dengan Ansietas yang Dilakukan Teknik Relaksasi Meditasi *Mindfulness* Di RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Pada Tn. A dan Tn. B dengan Ansietas yang Dilakukan Teknik Relaksasi Meditasi *Mindfulness* Di RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui implementasi teknik relaksasi meditasi *mindfulness* kepada pasien dengan gangguan *pre operative*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien ansietas yang dilakukan teknik relaksasi meditasi *mindfulness*.

1.3.2.2 Menggambarkan pelaksanaan Tindakan teknik relaksasi meditasi *mindfulness*.

1.3.2.3 Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien ansietas yang dilakukan teknik relaksasi meditasi *mindfulness*.

1.3.2.4 Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien ansietas yang dilakukan teknik relaksasi meditasi *mindfulness*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penulisan pada karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan, wawasan, memberikan informasi dan diharapkan juga akan bermanfaat sebagai landasan teori untuk penelitian

selanjutnya khususnya mengenai implementasi teknik relaksasi meditasi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre operative*.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Bagi Pasien

Mengetahui dan dapat mengimplementasikan secara mandiri teknik relaksasi meditasi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan.

1.4.2.2 Bagi Rumah Sakit

Implementasi meditasi *mindfulness* dengan Anxiety disorder dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan tindakan keperawatan dan juga sebagai bahan masukan dan informasi pada perawat yang ada di Rumah Sakit untuk menaikkan mutu dan pelayanan.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat diaplikasikan oleh mahasiswa perawat dalam intervensi keperawatan secara mandiri.