

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Demam tifoid (*typhoid fever*) merupakan penyakit infeksi bakteri yang disebabkan oleh *Salmonella typhi*, yang sering menyerang sistem pencernaan yang menyebar melalui makanan atau air tercemar, sering kali menimbulkan gejala fisik berat seperti demam berkepanjangan (hingga 40°C), sakit kepala, diare, mual, dan kelelahan ekstrem, yang dapat berlangsung 1-4 minggu. Penyakit ini merupakan infeksi sistemik yang ditularkan melalui konsumsi air atau makanan yang terkontaminasi kotoran (T. N. M. Manalu & Rantung, 2021). Gejala klinis yang biasanya muncul dari demam tifoid adalah demam, malaise, nyeri perut dan konstipasi (Levani & Prastya, 2020). Gejala ini tidak hanya menimbulkan beban fisiologis tetapi juga memicu respons psikologis, khususnya kecemasan, akibat ketidakpastian prognosis, isolasi sosial selama perawatan, dan rasa takut akan komplikasi serius seperti perforasi usus atau sepsis.

Di Indonesia, ada sekitar 900.000 kasus demam tifoid, dengan prevalensi 2,41% di Jawa Barat, dengan kasus tertinggi di kabupaten Karawang (Meha et al., 2024). Penyakit ini menempati urutan kelima di antara penyakit menular yang menyerang individu dari semua usia di negara ini, yang berkontribusi terhadap 6,0% dari total kasus (Yulianti et al., 2024). Penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan global, terutama di negara

berkembang, dengan angka kejadian yang tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Rumah Sakit Umum Daerah Ciamis didapatkan bahwa angka kejadian kasus demam typoid pada tahun 2022 berjumlah 4.594 orang, pada tahun 2023 dari bulan Januari - November terdapat 3.207 orang yang mengalami penyakit demam typhoid. Terlihat jelas bahwa kasus demam tifoid ini masih banyak dijumpai di daerah Ciamis. Laporan data di Ciamis khususnya penyakit terbanyak di UPTD Puskesmas Cikoneng dari Januari hingga Agustus 2025 terdapat sebanyak 324 kasus tifoid. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis, penyakit tifoid di UPTD Kesehatan Puskesmas Cikoneng berada di urutan keempat di Kabupaten Ciamis (Kemdikbud, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa demam tifoid masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan dan memerlukan penanganan yang komprehensif. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), demam tifoid berkontribusi terhadap ribuan kasus rawat inap setiap tahun, dengan risiko komplikasi seperti perdarahan usus atau perforasi yang dapat memperburuk prognosis pasien.

Salah satu aspek psikologis yang sering terabaikan pada pasien demam tifoid adalah tingkat kecemasan. Kecemasan dapat muncul akibat gejala fisik yang menyiksa, isolasi selama perawatan, ketidakpastian prognosis, dan dampak emosional dari penyakit kronis. Demam tyoid yang memberat mengakibatkan anak untuk dirawat di rumah sakit untuk menjalani perawatan lebih lanjut. Disamping rasa cemas dan gelisah akibat kondisi yang dirasakannya, anak yang sedang menjalani hospitalisasi juga

akan merasa cemas akan kondisi hospitalisasi di rumah sakit (Wilujeng et al., 2023). Studi dari *World Health Organization* (WHO) (2020) menunjukkan bahwa pasien dengan penyakit infeksi seperti demam tifoid memiliki risiko kecemasan yang lebih tinggi yang dapat memperlambat pemulihan, meningkatkan durasi rawat inap, dan mengganggu kepatuhan terhadap pengobatan. Oleh karena itu, penatalaksanaan kecemasan menjadi bagian penting dalam asuhan keperawatan, tidak hanya melalui pendekatan farmakologis tetapi juga melalui terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan di layanan primer seperti puskesmas. Intervensi non-farmakologis menjadi penting untuk mengelola kecemasan ini, terutama dalam konteks perawatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi dengan melakukan kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental (Simanullang, 2021). Meskipun terdapat potensi kontraindikasi yang perlu dipertimbangkan, tetapi PMR tetap bisa dimodifikasi untuk pasien tifoid yang harus bedrest untuk mencegah komplikasi seperti perforasi usus dan perdarahan. PMR yang digunakan dalam penelitian ini adalah PMR termodifikasi (PMR ringan) dengan kontraksi otot 20-30% dari kekuatan maksimal. PMR termodifikasi dilakukan dengan berbaring dengan gerakan super lembut dan durasi singkat, sehingga tidak memberatkan kondisi fisik pasien. PMR dapat dimodifikasi untuk pasien yang tidak bisa melakukan aktivitas berat, seperti

pada pasien pasca bedah atau pasien bedrest. Penelitian menunjukkan bahwa PMR efektif menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi ($p=0,000$), yang juga memerlukan istirahat total sebelum operasi (Nurkayatun & Fitriani, 2021). Adapun studi lain melakukan perbandingan pada pasien gastritis menunjukkan bahwa PMR lebih efektif dari distraksi dengan musik klasik untuk kecemasan ($p=0,006$) dan untuk nyeri ($p=0,021$). PMR memiliki keunggulan karena memberikan relaksasi fisik melalui kontraksi dan relaksasi otot yang sistematis, yang memicu aktivasi respons relaksasi saraf parasimpatik, sementara terapi musik hanya memberi stimulus tanpa aktivasi fisik (Anggoro, 2025). Hasil penelitian lainnya menunjukkan adanya penurunan kecemasan perawat yang mendapatkan terapi tarik napas dalam, hipnosis lima jari, dan PMR lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang mendapatkan terapi tarik napas dalam dan hipnosis lima jari ($p \text{ value} < 0,05$) (Sukandar, 2020).

PMR melibatkan pengencangan dan pengenduran secara bergantian kelompok otot utama di tubuh untuk mengurangi ketegangan dan stres. Penderita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon nyeri dan kecemasan di mana terapi PMR dapat merangsang pengeluaran endorfin dan merangsang signal otak yang menyebabkan otot relaks serta dapat meningkatkan aliran darah ke otak (Wahyuningsih et al., 2024). Teknik ini terbukti efektif membantu menurunkan kecemasan pada berbagai kondisi kesehatan, termasuk pasien kanker, melalui mekanisme relaksasi otot dan penurunan respons stres

fisiologis (P. S. Utami et al., 2025). Pada pasien demam tifoid, PMR dapat membantu mengurangi ketegangan fisik yang berkontribusi terhadap kecemasan (Lestaluhu et al., 2024).

Selain itu, teknik distraksi juga efektif untuk menurunkan kecemasan. Distraksi mampu menurunkan tingkat kecemasan saat prosedur injeksi pada anak prasekolah (Fatmawati et al., 2019). Distraksi musik klasik lebih efektif daripada napas dalam dalam penurunan kecemasan pasien post operasi. Pada anak dengan kecemasan, distraksi animasi lebih efektif ($p=0,020$) (Pranata, 2023). Pada penelitian lain yang membandingkan teknik distraksi dan hipnosis lima jari menyatakan bahwa teknik distraksi cenderung memberikan efek yang lebih cepat karena secara langsung mengalihkan fokus perhatian pasien dari stimulus kecemasan menuju stimulus lain (S. Utami, 2021). Distraksi bekerja melalui pengalihan perhatian sehingga persepsi cemas atau nyeri berkurang secara langsung, sedangkan hipnosis lima jari bekerja melalui relaksasi dan autosugesti. Oleh karena itu, teknik distraksi diperkirakan memberikan respons yang lebih cepat dibandingkan hipnosis lima jari (Asmawariza, 2026). Perbandingan pada anak yang diberi distraksi sebagian besar berada pada kategori menurun (88,2%), dengan rata-rata denyut nadi 110,35 menurun hingga 96,65 (Lestari, 2024). Distraksi dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti distraksi visual, distraksi auditorik, distraksi kognitif melalui aktivitas berpikir seperti membaca atau berhitung, serta distraksi taktil melalui stimulasi sentuhan (Shen et al., 2023). *Grounding therapy*

merupakan salah satu bentuk teknik distraksi berbasis sensorik dan kognitif yang bertujuan mengalihkan perhatian individu dari pikiran yang menimbulkan kecemasan menuju pengalaman saat ini (*present moment*) melalui stimulasi pancaindra (Koniver & MD, 2024). Terapi grounding merupakan pendekatan terapi sensorik yang melibatkan stimulasi taktil melalui berbagai tekstur seperti kain, pasir, atau benda alami untuk membantu individu "terhubung" dengan realitas fisik, mengurangi pikiran yang melayang, dan menenangkan sistem saraf (Yonaevy et al., 2024). Grounding lebih efektif dari distraksi *audiovisual* (menonton atau mendengarkan musik) karena melibatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan aktivasi 5 indera untuk mengalihkan fokus ke realitas saat ini (Lesmana & Akrim, 2024).

Kombinasi PMR dan terapi grounding memberikan pendekatan inovatif dan intervensi holistik yang dapat saling melengkapi. PMR bekerja melalui relaksasi otot bertahap dengan mengontraksikan dan merelaksasikan kelompok otot secara sistematis, sehingga mengurangi ketegangan otot fisik dan menurunkan respons stres tubuh. Sementara itu, grounding tekstur bekerja melalui stimulasi indra peraba untuk mengalihkan perhatian dari pikiran cemas menuju sensasi fisik di saat ini (*here and now*), sehingga membantu pasien keluar dari pola pikir negatif. Teknik ini terbukti secara ilmiah mampu menurunkan intensitas stres dan gejala kecemasan (Lesmana & Akrim, 2024). Meskipun masing-masing teknik telah diteliti secara terpisah, studi tentang kombinasi keduanya pada pasien *typhoid*

masih terbatas. Hipotesis awal penelitian ini adalah bahwa kombinasi ini akan lebih efektif daripada intervensi tunggal, berdasarkan model biopsikososial kesehatan. Pendekatan multimodal (fisik dan sensorik) terbukti efektif menurunkan kecemasan. Studi fisioterapi multimodal yang menggabungkan elektroterapi, terapi manual, latihan, dan edukasi menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 16 menjadi 10 (HRS-A) atau sekitar 37,5%. Kombinasi teknik relaksasi dengan intervensi lain juga terbukti efektif; misalnya kombinasi PMR dan afirmasi positif dapat menurunkan kecemasan dan intensitas nyeri pada pasien jantung. Selain itu, kombinasi PMR dan Murottal Surah ArRahman dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien katarak secara signifikan ($p=0,000$) (Mutiarra et al., 2025).

Meskipun penelitian yang mengombinasikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Grounding Therapy* pada pasien demam tifoid masih terbatas, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa masing-masing intervensi memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai populasi pasien. PMR efektif dalam menurunkan kecemasan melalui pengurangan ketegangan otot dan peningkatan respons relaksasi tubuh, sementara *grounding therapy* terbukti membantu mengendalikan kecemasan dengan mengarahkan fokus individu pada stimulus sensorik yang nyata di lingkungan sekitar. Gap ini penting untuk diatasi, terutama di Indonesia di mana prevalensi demam tifoid tinggi dan temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua intervensi memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat untuk digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam

mengurangi kecemasan pada pasien yang mengalami gangguan kesehatan fisik, termasuk demam tifoid.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan bukti empiris tentang efektivitas intervensi non-invasif ini yang dapat diintegrasikan ke dalam perawatan demam tifoid. Hasilnya diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, mengurangi beban psikologis, dan mendukung pendekatan perawatan berbasis bukti di rumah sakit. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mengatasi kecemasan pada pasien tifoid melalui PMR dan grounding berkontribusi pada pemulihan yang lebih baik, membuka jalan untuk inovasi dalam kesehatan mental. Penelitian ini juga berkontribusi pada literatur kesehatan di Indonesia yang masih terbatas terkait intervensi kecemasan pada penyakit infeksi tropis.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Grounding Therapy* terhadap skor kecemasan pada pasien demam tifoid di Puskesmas Cikoneng?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan

Grounding Therapy terhadap skor kecemasan pasien *typhoid* di Puskesmas Cikoneng.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pasien tifoid yang dilakukan tindakan PMR dan terapi grounding.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan pemberian terapi PMR dan terapi grounding pada pasien tifoid.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien tifoid yang dilakukan pemberian tindakan PMR dan terapi grounding.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien tifoid yang dilakukan tindakan PMR dan terapi grounding.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Instansi Pendidikan dan Pengembangan Keilmuan

Setelah dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi pengembangan literatur ilmu keperawatan dan dukungan dalam riset interdisipliner mengenai pengaruh kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *grounding therapy* terhadap skor kecemasan pasien *typhoid*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Kesehatan di Puskesmas/Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan, khususnya mengatasi kecemasan pasien typhoid, serta sebagai dasar pengembangan standar operasional prosedur (SOP) penerapi terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *grounding therapy*.

b. Bagi Pasien dan Keluarga

Penelitian ini bermanfaat bagi pasien dalam membantu mengatasi kecemasan secara efektif melalui tindakan *progressive muscle relaxation* (PMR) dan *grounding therapy* sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan. Bagi keluarga, penelitian ini meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan dalam perawatan pasien, sehingga dapat berperan aktif dalam membantu mengatasi kecemasan dan mendukung pemulihan pasien.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam penerapan intervensi keperawatan berbasis bukti, khususnya terapi non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan pasien tifoid.