

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Seiring dengan berkembangnya ilmu kesehatan, kesadaran manusia akan pentingnya kesehatan jiwa semakin meningkat. Kesehatan jiwa menjadi salah satu bagian integral dari kesehatan secara umum yang mempengaruhi produktivitas individu. Kesehatan jiwa dan kesehatan fisik saling terkait sehingga perlu dikelola secara seimbang. Ruang lingkup kesehatan jiwa tidak hanya terbebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kondisi yang baik terhadap emosi, psikologis dan sosial.<sup>1</sup> Tekanan pada emosi secara terus menerus akan menyebabkan munculnya stres yang kemudian berlanjut menjadi perasaan cemas atau ansietas. Ansietas atau kecemasan merupakan suatu kondisi ketika individu merasa takut terhadap sesuatu yang belum terjadi sebagai antisipasi terhadap ancaman maupun bahaya dimasa depan.<sup>2</sup> Ansietas menjadi salah satu masalah kesehatan jiwa yang signifikan di dunia.<sup>3</sup>

Organisasi kesehatan dunia menyatakan prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari keseluruhan penyakit dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2030 menjadi 25%.<sup>4</sup> Bangladesh menduduki peringkat pertama prevalensi ansietas tertinggi didunia mencapai 46,0% dari jumlah populasi. Secara global prevalensi ansietas di Indonesia sebanyak 24.708.000 jiwa atau sekitar 11,6% dari jumlah seluruh populasi. Prevalensi ansietas pada dewasa di negara berkembang mencapai 50% dan lebih 85% ansietas disebabkan oleh penyakit fisik baik yang bersifat akut maupun kronik dengan perbandingan wanita dan laki-laki 2:1.<sup>5</sup> Menurut American Psychological Association (APA) 2019 bahwa tingkat ansietas cenderung meningkat pada wanita dibandingkan pria.<sup>6</sup> Berdasarkan data Kemenkes RI (2021) prevalensi ansietas di Indonesia sepanjang tahun 2020 mencapai 18.373 jiwa (6,8%) dari populasi.<sup>7</sup> Hasil ini menunjukkan terjadinya peningkatan prevalensi ansietas dari 6,1% pada tahun 2013

menjadi 6,8% pada tahun 2020. Sebuah studi observasional yang dilakukan oleh Romadhon (2021) menyatakan bahwa kondisi pandemi Covid 19 berdampak pada semakin meningkatnya angka ansietas mencapai 56,5% pada bulan juni.<sup>8</sup> Meningkatnya tingkat kecemasan dimasyarakat pada masa pandemi disebabkan munculnya berbagai pemberitaan terkait tingginya angka kejadian dan potensi kematian karena covid 19. Sedangkan untuk provinsi Jambi dikutip dari badan pusat statistik (2021) didapatkan data bahwa sebanyak 27,22% memiliki perasaan tertekan dan 31,24% jiwa mengalami ansietas.<sup>9</sup>

Ansietas yang berlebihan akan menimbulkan masalah pada kehidupan seseorang baik pada fungsi kognitif, fisik, emosional dan perilaku.<sup>10</sup> Secara kognitif muncul masalah diantaranya kurangnya motivasi, sulit konsentrasi, menjadi mudah lupa hingga disorientasi (waktu, tempat dan orang). Secara fisik gejala yang ditimbulkan seperti, sakit kepala, nafas pendek, perasaan tidak nyaman pada perut, gemetar, jantung berdebar-debar, ketegangan otot dan berkeringat. Secara emosional yaitu gelisah, bingung, keputusasaan dan sulit mengendalikan diri. Pada aspek perilaku terjadi perubahan seperti menjauhi kehidupan sosial, menjauhi sesuatu dan komunikasi yang inkoheren.<sup>11</sup> Ansietas yang terjadi secara terus menerus tanpa adanya penatalaksanaan yang tepat dapat memperburuk tingkat ansietas seperti ansietas berat bahkan depresi.<sup>12</sup>

Penatalaksanaan ansietas dibedakan menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Obat anti cemas adalah bentuk terapi farmakologis dalam mengatasi ansietas namun dalam pemakaiannya menimbulkan efek ketergantungan. Sedangkan terapi nonfarmakologis terdiri dari tarik napas dalam, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnotis lima jari.<sup>13</sup>

Hipnotis lima jari merupakan suatu teknik relaksasi yang membantu individu untuk mengalihkan pikirannya dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau disukai sambil menyatukan masing-masing jari tangan secara bergantian.<sup>14</sup> Hipnotis lima jari akan membantu individu untuk menerima sugesti yang diberikan saat dalam keadaan rileks sehingga mampu mengubah persepsi stres, ansietas dan tegang yang dirasakan.<sup>15</sup>

Stres, ansietas dan ketegangan dipengaruhi oleh dua hormon yaitu *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) dan kortisol. Hipnotis lima jari mampu memberikan efek positif berupa perasaan rileks dan damai. Kondisi tersebut akan mempengaruhi produksi hormon yang berperan terhadap masalah ansietas dan ketegangan. Penerapan terapi hipnotis lima jari akan merangsang hipotalamus untuk mensekresikan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang akan mengaktifkan anteriorpituitary. Aktifnya anteriorpituitary akan merangsang neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi tenang, senang dan rileks yaitu enkephalin dan endorphin. Selanjutnya anteriorpituitary akan menurunkan produksi ACTH. Menurunnya produksi ACTH akan merangsang adrenal korteks untuk mengontrol sekresi kortisol. Penurunan kadar ACTH dan kortisol inilah yang berperan terhadap penurunan ansietas.<sup>16</sup>

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi hipnotis lima jari dalam mengatasi ansietas. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mawarti, dkk (2021) tentang Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas di Poli RSJD Provinsi Jambi terdapat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat ansietas. Karakteristik responden sebelum dilakukan hipnotis lima jari mayoritas mengalami ansietas berat dengan rata-rata 31,75. Setelah dilakukan terapi, mayoritas responden berada pada ansietas tingkat ringan dengan rata-rata 16,58.<sup>17</sup> Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda, dkk (2022) bahwa terapi hipnotis lima jari efektif dalam mengelola ansietas klien.<sup>16</sup>

Hasil survey awal yang dilakukan mahasiswa profesi Ners Universitas Jambi pada tanggal 12 Juni 2023 didapatkan salah satu warga di RT 60 Perumahan Mutiara Alam Barajo yaitu Ny.S usia 57 tahun mengalami ansietas. Berdasarkan hasil penilaian tingkat ansietas menggunakan HARS didapatkan skor 23 yang menunjukkan ansietas Ny.S berada pada tingkat sedang. Ny.S memiliki banyak penyakit yang mengharuskan Ny.S untuk terus minum obat setiap hari. Kondisi ini menyebabkan Ny.S sering merasa cemas, takut, sedih, sulit tidur bahkan menangis jika memikirkan kondisinya saat ini. Ny.S sering mengeluh lesu, gemetar, sakit kepala, mual, nyeri perut dan otot. Saat dilakukan wawancara lebih lanjut Ny.S tidak mengetahui tentang hipnotis lima jari dan belum pernah melakukannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, Ny.S tidak mengetahui tentang terapi hipnotis lima jari dalam mengatasi ansietas. Untuk itu penulis tertarik untuk membuat Karya Ilmiah Akhir Ners mengenai “Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Asuhan Keperawatan Ansietas Ny.S di Perumahan Mutiara RT 60 wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Tahun 2023”.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Mampu melakukan asuhan keperawatan psikososial pada Ny.S dengan teknik hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas diwilayah kerja Puskesmas Kenali Besar.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Mampu melakukan pengkajian asuhan keperawatan psikososial pada Ny.S dengan ansietas diwilayah kerja Puskesmas Kenali Besar.
- b. Mampu merumuskan diagnosa asuhan keperawatan psikososial pada Ny.S dengan ansietas diwilayah kerja Puskesmas Kenali Besar.

- c. Mampu menyusun rencana asuhan keperawatan psikososial dan melakukan implemementasi penerapan terapi hipnotis lima jari pada Ny.S dengan ansietas diwilayah kerja Puskesmas Kenali Besar.
- d. Mampu melakukan evaluasi penerapan terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas Ny.S diwilayah kerja Puskesmas Kenali Besar.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, maka karya ilmiah ini diharapkan memiliki manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dalam karya ilmiah ini adalah sebagai berikut:

#### **1.3.1 Puskesmas Kenali Besar**

Untuk dijadikan sebagai referensi bagi petugas kesehatan dalam penerapan terapi hipnotis lima jari dalam mengatasi ansietas dan penambahan referensi pustaka untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.3.2 Peneliti Selanjutnya**

Untuk dijadikan sebagai rujukan dan referensi dalam penelitian selanjutnya tentang penerapan terapi hipnotis lima jari pada asuhan keperawatan dengan masalah ansietas

#### **1.3.3 Institusi Pendidikan**

Untuk dijadikan sebagai referensi bagi pelajar tentang penerapan terapi hipnotis lima jari pada asuhan keperawatan dengan masalah ansietas.

## **1.4 Pengumpulan Data**

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis melakukan pengumpulan data menggunakan metode sebagai berikut:

### **1.4.1 Studi Kepustakaan**

Dengan mempelajari buku-buku literatur dan mengambil data-data dari internet (scholar/cendekia), antara lain: membaca buku dari berbagai sumber yang berkaitan dengan hipnotis lima jari dan ansietas, mengakses data melalui internet dan mempelajari karya tulis ilmiah yang ada.

### **1.4 2 Studi Kasus**

Dengan menggunakan pendekatan proses manajemen asuhan keperawatan yang meliputi 5 langkah asuhan keperawatan yaitu pengkajian keperawatan, menegakan diagnosa, merencanakan intervensi keperawatan, melakukan implementasi keperawatan dan mengevaluasi hasil tindakan. Untuk memperoleh data yang akurat, penulis menggunakan teknik:

#### **1. Anamnesa/wawancara**

Penulis melakukan tanya jawab dengan pasien untuk memberikan keterangan atau informasi yang dibutuhkan dalam memberikan asuhan keperawatan.

#### **2. Pemeriksaan Fisik**

Pemeriksaan fisik dilakukan secara sistematis meliputi inspeksi, perkusi, palpasi, dan pengukuran tingkat ansietas menggunakan instrument HARS .

#### **3. Pengkajian Psikososial**

Pengkajian psikososial meliputi pengkajian status emosional, respon terhadap kondisi yang dialami serta pola interaksi klien terhadap keluarga, petugas kesehatan dan lingkungannya.