

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Anxiety disorder atau gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, atau khawatir yang berlebihan, tidak rasional, dan berlangsung secara terus-menerus. Berbeda dengan rasa cemas normal yang berfungsi sebagai respons adaptif terhadap stres, kecemasan pada penderita gangguan ini bersifat patologis karena tetap muncul bahkan ketika tidak ada ancaman yang nyata, sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Annisa dan Ifdil 2016). Gejala anxiety melibatkan kombinasi antara aspek psikologis (kognitif) dan fisiologis (fisik). Secara psikologis, penderita sering mengalami ketakutan yang tidak beralasan, pikiran obsesif yang mengganggu, sulit berkonsentrasi, serta perasaan tegang atau sensitif (irritable). Sementara itu, secara fisiologis, kecemasan memicu aktivasi sistem saraf otonom yang menimbulkan gejala fisik seperti palpitasi (jantung berdebar keras), sesak napas, pusing, ketegangan otot, gemetar, hingga gangguan pencernaan. Berdasarkan studi oleh (Savitri dkk. 2020), tanda dan gejala klinis yang sering ditemukan pada individu dengan gangguan kecemasan meliputi peningkatan denyut nadi, keringat berlebih pada telapak tangan, perasaan mengganjal di tenggorokan, serta insomnia atau kesulitan tidur akibat pikiran yang tidak bisa tenang.

Anxiety disorder dapat memunculkan masalah keperawatan ansietas. Masalah keperawatan ansietas ini muncul karena adanya ancaman terhadap konsep diri, perubahan status kesehatan, atau kurangnya paparan informasi (pengetahuan) mengenai kondisi yang sedang dihadapi pasien. Menurut (Handayani dkk. 2021), masalah keperawatan ansietas ditegakkan berdasarkan batasan karakteristik yang ditemukan saat pengkajian, seperti pasien mengeluh bingung, tampak gelisah, serta menunjukkan perilaku tegang, yang memerlukan intervensi keperawatan terstruktur seperti teknik hopnotis napas dalam atau terapi distraksi untuk menurunkan tingkat

kecemasan tersebut. Jika gangguan kecemasan tidak segera mendapatkan penanganan atau pengobatan yang tepat, dampaknya dapat meluas meliputi penurunan produktivitas kerja atau akademik, isolasi sosial karena penarikan diri dari lingkungan, hingga ketergantungan pada zat adiktif atau obat penenang secara ilegal sebagai pelarian dari rasa cemas yang tidak tertahankan.

Ansietas yang tidak ditangani dengan baik dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius yang tidak hanya menyerang kondisi psikologis, melainkan juga kesehatan fisik penderita. Secara fisiologis, kondisi cemas yang kronis memicu stimulasi konstan pada aksis *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) dan sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan hormon kortisol dan katekolamin. Akibatnya, penderita rentan mengalami komplikasi berupa gangguan kardiovaskular (seperti hipertensi dan penyakit jantung koroner), gangguan pemenuhan kebutuhan nutrisi akibat sindrom iritasi usus (*irritable bowel syndrome*), hingga penurunan fungsi sistem imun secara signifikan. Menurut penelitian oleh (Wardani dan Surjaningrum 2020), komplikasi psikososial yang sering muncul akibat kecemasan kronis meliputi isolasi sosial, ketidakmampuan mempertahankan hubungan interpersonal, serta penurunan performa akademis atau kerja yang drastis akibat gangguan konsentrasi dan kelelahan mental (*burnout*).

Prevalensi kecemasan dari tahun ke tahun di berbagai Negara menunjukan angka yang cukup tinggi. WHO (World Health Organization, 2019), memperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia mengalami kecemasan, sekitar 10% adalah usia 40 tahun keatas dan 25% penduduk diperkirakan mengalami kecemasan pada usia 18-40 tahun. Hasil riset kesehatan dasar tahun 2020 yang dilakukan Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan, menunjukan prevalensi kecemasan di Indonesia sebesar 4,6 permil, artinya 1000 penduduk Indonesia, maka 200 sampai 500 orang diantaranya menderita kecemasan sebelum operasi (Depkes RI, 2020). Di Jawa Timur Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2021 ditemukan 0,2% dari penduduk Jawa Timur mengalami gangguan kecemasan berat,

Sementara kecemasan pada penduduk Jawa Timur mencapai 20% melampaui prevalensi secara nasional (11,6%) (Riskesda Jawa Timur, 2021). Prevalensi di Kota Surabaya pada tahun 2022 kecemasan didapatkan 80% rata-rata mengalami kecemasan, dengan bermacam keluhan seperti gelisah, keringat dingin, jantung berdebar, susah tidur, dan sebagainya (Dinkes Jawa Timur, 2022).

Ansietas memiliki pengaruh yang sangat destruktif terhadap struktur dan stabilitas kesehatan jiwa seseorang jika dibiarkan bermanifestasi tanpa kendali. Kondisi cemas yang konstan memaksa pikiran berada dalam mode bertahan hidup (*survival mode*), yang lambat laun mengikis resiliensi psikologis dan memicu distorsi kognitif yang parah. Penderita akan mulai memandang diri sendiri, lingkungan, dan masa depan secara pesimistis, yang merupakan pintu masuk utama bagi gangguan afektif lainnya. (Ramadhani dkk. 2022) dalam studinya menjelaskan bahwa ansietas berat yang berlangsung lama memicu terjadinya komorbiditas gangguan jiwa lain, di mana pengaruh paling signifikan adalah munculnya gangguan depresi mayor, serangan panik yang melumpuhkan (*panic attacks*), hingga timbulnya ideasi bunuh diri (*suicidal ideation*) sebagai bentuk keputusan akibat rasa cemas yang tidak kunjung mereda.

Melakukan pengobatan dan manajemen ansietas sejak dini sangatlah krusial untuk mencegah terjadinya penurunan kualitas hidup dan kerusakan organ fisik lebih lanjut. Intervensi yang tepat, baik melalui pendekatan farmakologi (seperti obat anti-ansietas) maupun non-farmakologi (psikoterapi dan terapi komplementer), berfungsi untuk mengembalikan regulasi neurotransmitter di otak, seperti serotonin dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA), ke kondisi seimbang. Berdasarkan penelitian oleh (Saputro dkk. 2021), pengobatan ansietas yang adekuat sangat penting untuk memulihkan fungsi kognitif pasien, meningkatkan mekanisme koping yang adaptif, serta mengembalikan produktivitas harian individu, sehingga pasien dapat kembali berfungsi secara optimal di lingkungan sosial dan terhindar dari risiko ketergantungan zat adaptif berbahaya.

Salah satu bentuk intervensi non-farmakologi yang sangat efektif dan mudah diterapkan dalam asuhan keperawatan jiwa untuk mengatasi ansietas adalah terapi hipnosis 5 jari. Terapi ini merupakan bentuk pengalihan pikiran (*distraksi*) dan hipnotis mandiri yang dilakukan dengan cara memejamkan mata, mematikan stimulasi luar, dan menyentuhkan jari jempol ke empat jari lainnya secara bergantian sambil mengesampingkan pikiran negatif dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau memicu rasa tenang. Menurut studi eksperimen yang dilakukan oleh (Hidayat dan Fitri 2023), terapi hipnosis 5 jari terbukti secara signifikan mampu menurunkan skor kecemasan pasien karena mekanisme visualisasi positifnya mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin dan memicu respons hipnotis tubuh (*relaxation response*), sehingga menurunkan ketegangan fisik serta frekuensi denyut nadi secara cepat.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul analisis asuhan keperawatan dengan masalah ansietas melalui penerapan hipnosis 5 jari pada pasien ansietas disorder.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka dapat di rumuskan” Bagaimanakah Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Ansietas Melalui Penerapan Hipnosis 5 Jari Pada Pasien Anxiety Disorder Di Rs Surabaya ?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mampu melaksanakan asuhan keperawatan dengan masalah ansietas melalui penerapan hipnosis 5 jari pada pasien *anxiety disorder* di RS Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengkajian keperawatan pada pasien *anxiety disorder* dengan masalah ansietas
2. Menganalisis diagnosa keperawatan pada pasien *anxiety disorder* dengan masalah ansietas

3. Menganalisis perencanaan keperawatan pada pasien *anxiety disorder* dengan masalah ansietas
4. Menganalisis implementasi pada pasien *anxiety disorder* dengan masalah ansietas
5. Menganalisis evaluasi pada pasien *anxiety disorder* dengan masalah ansietas

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Pasien

Penelitian ini memberikan manfaat berupa peningkatan kemampuan pasien dalam mengendalikan kecemasan melalui teknik hipnosis 5 jari yang sederhana, aman, dan dapat dipraktikkan secara mandiri sehingga kualitas hidup pasien dengan *anxiety disorder* dapat lebih baik.

1.4.2 Bagi Perawat

Penelitian ini menjadi acuan bagi perawat dalam mengembangkan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi masalah ansietas, sekaligus menambah keterampilan praktis dalam memberikan asuhan keperawatan holistik berbasis psikologis.

1.4.3 Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini mendukung peningkatan mutu pelayanan rumah sakit dengan menyediakan alternatif terapi komplementer yang dapat menekan beban penggunaan obat, memperkuat citra RS sebagai institusi yang inovatif, serta meningkatkan kepuasan pasien.

1.4.4 Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini berfungsi sebagai referensi akademik dan bahan ajar dalam bidang keperawatan jiwa, memperkaya literatur tentang intervensi hipnosis sederhana, serta menjadi dasar pengembangan penelitian lanjutan terkait manajemen ansietas di lingkungan pendidikan kesehatan.