

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecemasan adalah sebuah kata yang digunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, dan sekaligus takut. Kondisi tersebut melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin dialami ketika khawatir atau gugup tentang sesuatu (Pamungkas, 2018). Kecemasan merupakan hal yang wajar ketika merasa tegang, gugup dan mungkin takut ketika dilingkupi pemikiran akan sebuah kejadian atau keputusan yang buruk yang dihadapi, terutama jika hal tersebut memiliki dampak yang besar pada kehidupan. (Pamungkas, 2018). Beberapa pelayanan kesehatan termasuk pelayanan *Medical Check Up* (MCU) pada pasien, umumnya dapat memberikan pengalaman yang berbeda untuk pasien sehingga dapat berdampak pada kondisi emosional pasien saat melakukan pemeriksaan.

Medical Check Up (MCU) merupakan pelayanan rawat jalan yang biasanya meliputi beberapa proses pemeriksaan fisik. Beberapa pasien melakukan *Medical Check Up* (MCU) sebagai persyaratan kelengkapan masuk pendidikan, kelengkapan persyaratan perpanjangan kontrak pekerjaan dan persyaratan kelengkapan untuk masuk pekerjaan. Dalam pemeriksaan di MCU seringkali ditemukan pasien dengan tekanan darah yang naik dari biasanya meskipun pasien tersebut tidak memiliki kelainan penyakit tertentu seperti hipertensi. Kondisi ini muncul dikarenakan pasien mengalami kecemasan saat dilakukan pemeriksaan, kecemasan pasien juga dapat mempengaruhi *vital sign* pada saat pasien melakukan pemeriksaan karena takut akan proses pemeriksaan yang dilakukan. Pelayanan pasien pada *Medical Check Up* (MCU) saat ini hanya berfokus pada proses pemeriksaan saja, sehingga kondisi emosional pada pasien jarang diperhatikan oleh petugas medis yang melakukan pemeriksaan

tersebut. Jika hal ini tidak diperhatikan, maka hasil yang didapatkan pasien adalah hasil *Medical Check Up* (MCU) yang kurang akurat dan tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dialami oleh pasien.

Menurut data yang didapatkan WHO bahwa kejadian kecemasan di seluruh dunia pada tahun 2017 mencapai angka lebih dari 200 juta jiwa dengan perbandingan antara populasi dengan kecemasan sebesar 3,6% (Himpsi, 2020). Pada tahun 2015, data kecemasan di Asia Tenggara mencapai angka lebih dari 60 juta jiwa atau sekitar 23% dari jumlah populasi (Supardi et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi kecemasan diperkirakan 9%-12% populasi umum, sedangkan angka populasi pasien pre operasi yang mengalami 5 kecemasan sebesar 80%, dimana dari keseluruhan populasi yang mengalami kecemasan 65% mengalami kecemasan berat, 35% mengalami kecemasan sedang (Rihiantoro et al., 2019). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan presentase gangguan emosional termasuk kecemasan sebesar 9,8% pada populasi orang dewasa. Jumlah populasi orang dewasa di Indonesia kurang lebih 185 juta, sehingga dapat dikatakan bahwa saat ini terdapat 18 juta orang dewasa mengalami gangguan emosional kecemasan (Himpsi, 2020). Berdasarkan data dari Riskesdas pada tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi kecemasan di Indonesia untuk usia 15 tahun keatas mencapai 9,8% yang mengalami peningkatan di bandingkan tahun 2016 yang berjumlah 6%. Sedangkan di Jawa Timur angka kejadian kecemasan tercatat sebesar 7,5%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti sejak bekerja di ruang *Medical Check Up* RSUD IBNU SINA Kabupaten Gresik pada tahun 2022 didapatkan jumlah kunjungan pasien di MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik pada tahun 2022 sebanyak 4231 pasien, tahun 2023 sebanyak 3981 pasien, tahun 2024 dalam 6 bulan terakhir sebanyak 2097 pasien. Dan ditemukan dari 2097 pasien yang mengalami kecemasan sebanyak 151 pasien serta sebanyak 50 pasien yang diikuti dengan perubahan tekanan darah yang naik. Kondisi ini muncul dikarenakan pasien mengalami kecemasan saat

dilakukan pemeriksaan, kecemasan pasien juga dapat mempengaruhi *vital sign* pada saat pasien melakukan pemeriksaan karena takut akan proses pemeriksaan yang dilakukan

Kecemasan merupakan gejala emosi pada seseorang yang berhubungan dengan sesuatu yang ada diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. Manifestasi pada kecemasan meliputi adanya perubahan fisiologis seperti berkeringat, gemetar, nyeri abdomen, detak jantung meningkat, sesak nafas dan perubahan perilaku seperti bicara cepat, gelisah, reaksi terkejut. pada pasien yang datang ke klinik MCU tentunya dalam keadaan yang normal, akan tetapi pada saat pemeriksaan seringkali ditemukan kejadian dengan tekanan darah yang naik dari biasanya, hal ini dikarenakan ketakutan mereka akan hasil yang didapatkan sehingga mereka mengalami kecemasan. Kecemasan ini perlu mendapat perhatian dan intervensi keperawatan karena keadaan emosional pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh khususnya pada perubahan *Vital Sign*. Efek dari kecemasan yang dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual atau muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Atmojo, 2023). Selama ini untuk intervensi dari kecemasan pasien yang diikuti dengan perubahan tekanan darah belum dilakukan saat ini hanya berfokus pada proses pemeriksaan saja, sehingga kondisi emosional pada pasien jarang diperhatikan oleh petugas medis yang melakukan pemeriksaan tersebut. Jika hal ini tidak diperhatikan, maka hasil yang didapatkan pasien adalah hasil *Medical Check Up* (MCU) yang kurang akurat dan tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dialami oleh pasien.

Dengan ini untuk mengurangi terjadinya angka kecemasan pasien yang melakukan pemeriksaan di MCU perlu dilakukan pemberian teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi terjadinya kecemasan.

Diantaranya teknik relaksasi autogenik dan afirmasi positif. Relaksasi efektif dalam menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (misalnya komplikasi dari pengobatan medis atau duka cita karena kehilangan orang terdekat. Dengan hal tersebut dari kecemasan berat bisa menjadi kecemasan ringan ataupun pasien sudah tidak merasa cemas lagi dalam menjalankan pemeriksaan di klinik MCU RSUD Ibnu Sina Gresik. Hal ini sejalan dengan penelitian Lee (2016) menyatakan bahwa teknik relaksasi afirmasi diri mampu menurunkan stres belajar siswa dalam berbagai situasi. Serta sejalan dengan penelitian Wels (2019) menyebutkan bahwa relaksasi dan afirmasi diri yang dilakukan akan mampu menurunkan ketegangan, kecemasan, dan stress. Seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat merasakan ketenangan, kenyamanan dan kedamaian. Kecemasan yang dapat menyebabkan perubahan *vital sign* dapat ditangani dengan beberapa tindakan. Menurut penelitian Indra Frana Jaya (2023) dalam Penelitian ini menyimpulkan tingkat cemas pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sebelum di berikan Intervensi relaksasi afirmasi Paling dominan ada pada rentan cemas sedang dengan jumlah 19 Pasien, sedangkan tingkat cemas pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis setelah di berikan intervensi paling dominan ada pada rentan cemas ringan dengan jumlah 21 pasien, terjadi penurunan jumlah pasien yang mengalami kecemasan terutama penurunan signifikan pada pasien dengan tingkat kecemasan sangat berat dan tidak cemas setelah dilakukan Intervensi dengan teknik Afirmasi. Nilai mean perbedaan antara tingkat cemas sebelum dan sesudah adalah 24,510 dengan standar deviasi 17,23. Hasil uji statistik di dapatkan $p\text{-value}=0,000$. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat cemas sebelum dan sesudah intervensi teknik afirmasi sehingga ada pengaruh afirmasi positif terhadap mekanisme coping pada pasien gagal ginjal kronik di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. Dengan memberikan relaksasi dan afirmasi

positif kepada pasien diharapkan pasien bisa meningkatkan kemampuan pasien dalam merawat dirinya sendiri hal ini sesuai dengan pendapat orem (2001) yang mana dengan pendekatan yang dinamis, perawat bekerja untuk meningkatkan kemampuan klien dalam merawat dirinya sendiri.

Penelitian ini menggunakan konsep dasar teori Dorothea Orem. Model keperawatan Dorothea Orem adalah Teori perawatan diri Dorothea Orem menjelaskan tentang kebutuhan perawatan diri mendasar yang harus dipenuhi manusia. Perawatan diri ini berguna untuk keberlangsungan hidup manusia itu sendiri. Kebutuhan perawatan diri dalam teori *Self-Care* Orem menjelaskan tentang kebutuhan pada aspek manusia dan perkembangannya. Kebutuhan ini terbagi menjadi tiga kategori yaitu kebutuhan yang bersifat universal, kebutuhan perkembangan, dan kebutuhan kesehatan (Lilis Lestari, 2018). pada pasien yang berkunjung ke Klinik MCU kadang memiliki rasa cemas akan pemeriksaan yang akan dilaluinya sehingga perlu dilakukan afirmasi positif untuk mengurangi emosi negatif dan relaksasi dapat membantu seseorang untuk menurunkan stress dan depresi. Penetralisiran emosi negatif dapat membentuk persepsi dan koping yang positif sehingga akan mempengaruhi sistem *Lymbic* untuk meningkatkan respon emosi yang positif, meningkatkan pertahanan diri, serta perasaan relaks. Relaksasi Afirmasi merupakan teknik gabungan antara relaksasi dan afirmasi yang dapat menurunkan emosi negatif seseorang yang prosedurnya mudah untuk dilakukan, serta tidak membutuhkan biaya, waktu, dan tenaga yang begitu besar sehingga dengan latar belakang demikian peneliti mencoba menerapkan Relaksasi Afirmasi sebagai satu upaya untuk menurunkan kecemasan pada pasien yang berkunjung ke Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Gresik. Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik”

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien MCU sebelum diberikannya intervensi Kombinasi Relaksasi autogenik dan afirmasi positif.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien MCU setelah diberikannya intervensi Kombinasi Relaksasi autogenik dan afirmasi positif
3. Menganalisis pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap tingkat kecemasan pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik.
4. Menganalisis pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap *vital sign* pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai penunjang dalam perkembangan Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, Khususnya terkait dengan pengaruh kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap kecemasan dan *vital sign* pasien.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Klinik *Medical Check Up* RSUD IBNU SINA Kabupaten Gresik.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar memberikan intervensi keperawatan pada pasien MCU yang mengalami peningkatan kecemasan dan perubahan *vital sign* berupa Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi baru dalam memberikan intervensi keperawatan pada pasien yang mengalami peningkatan kecemasan dan perubahan *vital sign* berupa Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif serta dapat dijadikan sebagai bahan penelitian lebih lanjut guna pengembangan ilmu keperawatan.

3. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini dapat menjadi wawasan bagi pasien tentang penanganan peningkatan kecemasan dan perubahan *vital sign* berupa Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif.