

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kecemasan ialah perasaan gelisah yang dikaitkan terhadap kondisi tidak menentu serta tidak adanya upaya (Sawitri, 2018). Perasaan cemas akan perubahan fisik, kekuatan sosial, terbuang dari kesibukkan sosial, khawatir penyakit, akan mati, kesulitan uang dan kepergian orang yang dicintai dan disayang karena meninggal merupakan penyebab kecemasan yang dialami lansia (BKKBN, 2012). Kepergian orang yang dicintai dan disayang adalah keadaan yang sering ditemui pada lansia. Keadaan seperti itu adalah masalah bagi lansia yang dapat menyebabkan lansia mengalami kecemasan (Kartini & Wahyudi, 2017). Lansia yang mengalami kecemasan jika tidak dapat mengatasi kecemasannya maka lansia tersebut cenderung untuk mempunyai anggapan negatif tentang arti kehidupan dan masalah psikososial, itulah mengapa kecemasan berdampak buruk bagi lansia (Sawitri E, 2018). Penurunan aktivitas fisik dan kesehatan, anggapan diri terkait kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan hidup dan kualitas hidup, serta meningkatnya rasa kesepian merupakan dampak yang dialami oleh lansia bila kecemasan tidak diatasi (Nurshalatun, 2020).

Annisa & Ifdil (2016) dalam penelitiannya menegaskan mengenai persoalan psikologis kecemasan pada lansia adalah keadaan penurunan yang diikuti pengaruh kesehatan fisik dan masalah mental meliputi pola dan sikap hidup, perasaan kesepian, tidak berharga, peningkatan emosi, serta tidak ada upaya untuk menyelesaikan tugas perkembangan lansia yaitu salah satunya menyesuaikan diri terhadap meninggalnya pasangan hidup (Annisa & Ifdil, 2016). Prevalensi kecemasan di Indonesia pada lansia meningkat mulai dari 3,2% menjadi 14,2% dan semakin meningkat 3,5% pertahun (Sawitri, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018), lansia yang mengalami stres dan cemas dapat

mempengaruhi penyesuaian diri lansia tersebut dengan menjalani penyesuaian diri tidak baik, seperti menutup diri, tidak mau keluar rumah, dan lain sebagainya (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kecemasan dan stres yang berkelanjutan dan tidak dapat diatasi dengan baik akan menimbulkan beberapa dampak, yaitu cenderung memiliki penilaian negatif tentang makna hidup, perubahan emosional dan gangguan psikososial (Sawitri, 2018).

Kecemasan yang dialami pada lansia dapat diatasi dengan banyak cara, antara lain terapi obat dan terapi non obat. Obat anti-kecemasan (anxiolytic) dan perawatan obat lain dapat membantu mengurangi kecemasan, tetapi memiliki efek ketergantungan. Perawatan non-obat dapat dilakukan, seperti salah satu dari hipnosis lima jari (Heriani, 2016). Cara ini mudah dilakukan, tidak memakan waktu lama dan murah, karena tidak memerlukan alat atau bahan khusus untuk melaksanakan perawatannya. Cara ini hanya membutuhkan perhatian dan kesadaran pribadi (Saswati, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Arumsari (2015) menunjukkan bahwa hipnoterapi lima jari dapat mengurangi kecemasan. Hasil penelitian Endang, dkk (2014) menemukan bahwa tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan.

Teknik relaksasi lima jari ialah salah satu cara untuk membantu klien mengurangi kecemasan. Hasil penelitian Afandi, (2017) membuktikan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu fokus, serta mengurangi stres dan rasa takut. Kecemasan dapat diatasi melalui teknik relaksasi, distraksi, aktivitas mental, dan hipnoterapi. Upaya mengatasi kecemasan lansia dapat menggunakan teknik relaksasi karena dipandang sebagai relaksasi yang sederhana. Peran perawat dalam menangani masalah kesehatan jiwa beragam yaitu dengan memberikan asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah psikososial dengan cara melakukan pengkajian, deteksi dini, menetapkan, memberikan rencana keperawatan serta melaksanakan rencana keperawatan pada masalah psikososial dengan cara penyuluhan konseling, kunjungan rumah, dan juga berperan sebagai pendidik, *case manager*, *administrator*, *konselor*, dan advokasi (Sahar et. al 2019).

Pada permasalahan ini, peran perawat sebagai pendidik yaitu memberikan pengetahuan berupa pendidikan kesehatan terkait masalah psikologis khususnya kecemasan yang dialami lansia serta cara mengatasi kecemasan yang dirasakan.

Berdasarkan dari penjabaran diatas, maka peneliti tertarik untuk membuat produk yang dapat dijadikan bahan informasi bagi lansia yang mengalami kecemasan, produk ini berupa booklet dengan judul “Kecemasan dan teknik relaksasi pada lansia”.

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari Kaya Ilmiah Akhir Ners ini adalah guna menghasilkan produk berupa E-Booklet dengan judul “Kecemasan dan teknik relaksasi pada lansia” guna memberikan informasi bagi lansia yang mengalami kecemasan.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengeluarkan produk berupa E-Booklet dengan judul “Kecemasan dan Teknik Relaksasi pada Lansia” guna menambah pengetahuan, merubah persepsi, merubah perilaku dan meningkatkan kepercayaan bagi lansia yang mengalami kecemasan
- b. Lansia mengetahui dan paham cara mengatasi kecemasan yang dialami dengan teknik relaksasi

I.3 Target Luaran

Target luaran dari produk yang dihasilkan berupa booklet sudah mendapat HKI yang diharapkan dapat bermanfaat bagi lansia yang mengalami kecemasan sehingga dapat mengatasinya dengan teknik relaksasi dan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk memperluas pengetahuan dan meningkatkan kepercayaan pada lansia