

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu (Stuart dan Sundeen 2016). Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti bersekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman.

Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018). Menurut Sutejo (2018), tanda dan gejala pasien dengan ansietas adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017a) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sementara itu jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Depresi merupakan kontributor utama

kematian akibat bunuh diri, yang mendekati 800.000 kejadian bunuh diri setiap tahunnya. Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Salah satu kelompok yang rentan terhadap depresi dan kecemasan adalah mahasiswa.

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diyakini mampu mengharumkan nama bangsa serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan Negara, harapan tinggi suatu bangsa terhadap mahasiswa adalah menjadi penerus yang memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa terutama dalam dunia pendidikan. Mahasiswa yang menempuh tingkat akhir pasti akan merasakan Kecemasan baik mengenai pengobatan yang dijalani maupun kondisi kesehatan yang ia alami

Kecemasan merupakan suatu bentuk reaksi pada tubuh disaat menghadapi situasi yang terlihat berbahaya atau sulit. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dalam pandangan kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang menggoncang karena adanya ancaman terhadap kesehatan, karena berisiko untuk kesehatan maka untuk mengurangi kecemasan dalam kesehatan terdapat pengobatan Non- Farmakologi, yaitu Terapi Genggam Jari.

Terapi Genggam Jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan otot berkurang dan kemudian akan mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015). Relaksasi Genggam jari tidak hanya mengurangi Kecemasan, tetapi juga menunjukkan pengaruh positif pada tubuh yang terkena Cemas. Berdasarkan banyaknya Mahasiswa Tingkat Akhir yang mengalami Kecemasan pada Tugas dan Laporan nya, Penulis tertarik untuk melaksanakan Penelitian dengan judul “Bagaimana Penerapan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir D3 Keperawatan Bogor”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah pada studi kasus ini adalah “Bagaimana Penerapan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir D3 Keperawatan Bogor”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran penerapan terapi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan Bogor

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kecemasan Mahasiwa Tingkat Akhir sebelum penerapan terapi genggam jari

- b. Mengetahui gambaran kecemasan mahasiswa tingkat akhir sesudah penerapan terapi genggam jari
- c. Mengetahui gambaran perbandingan kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah penerapan terapi genggam jari

D. Manfaat Studi Kasus

1. Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman dan meningkatkan pengetahuan, Serta mendapatkan informasi mengenai Intervensi Terapi Genggam Jari untuk menurunkan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

2. Institusi Keperawatan

Diharapkan bahwa hasil dari studi kasus ini dapat digunakan sebagai acuan bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya keperawatan jiwa, dalam memberikan intervensi Terapi Genggam Jari pada Mahasiswa Tingkat Akhir

3. Penelitian Selanjutnya

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mendalami dalam melakukan intervensi Terapi Genggam Jari pada Mahasiswa Tingkat Akhir