

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan laporan WHO pada tahun 2017, terdapat 10 juta orang di dunia terkena penyakit tuberkulosis. Tuberkulosis paru atau biasa disingkat TB paru pada tahun 2018 masih menduduki peringkat ke 10 penyebab kematian di dunia. Indonesia menduduki peringkat ke 3 dengan menyumbang 8% dari pasien tuberkulosis di seluruh dunia (WHO, 2018).

Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) melaporkan, terdapat 351.936 kasus TB paru yang ditemukan di Indonesia pada tahun 2020. Jumlah tersebut menurun dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 420.994 kasus (data per 17 Mei 2018). Jumlah kasus TB paru di Kota Bandung tahun 2020 juga mengalami penurunan yaitu sebanyak 8.504 kasus dari jumlah TB paru tahun 2018 sebanyak 10.033 kasus (Dinkes Kota Bandung Tahun 2020). Namun penurunan ini belum mencapai target yaitu 50% penurunan insiden TB paru serta 70% penurunan kematian TB. (Kemenkes RI, 2020)

TB paru adalah penyakit infeksi menular yang menyerang parenkim paru-paru disebabkan oleh *mycobacterium tuberculosis*. Penyakit ini dapat menyebar pada bagian tubuh lain seperti: meningen, ginjal, tulang, dan nodus limfe. TB paru mudah menginfeksi orang dengan status gizi buruk dan dipengaruhi oleh daya tahan tubuh seseorang. Penularan TB paru terjadi melalui aliran udara yaitu saat pasien

TB paru BTA (Bakteri Tahan Asam) positif berbicara, bersin atau batuk dan secara tidak langsung pasien mengeluarkan percikan dahak di udara dan terdapat ± 3000 percikan dahak yang mengandung kuman. Tingkat penularan TB paru dilihat dari hasil BTA dari satu orang pasien BTA positif (+) berpotensi akan menularkan pada 10-15 orang disekitarnya, sedangkan BTA negatif memiliki kemungkinan untuk menularkan penyakit TB paru hanya sedikit (WHO, 2015).

Penyakit TB paru bila tidak ditangani dengan benar akan menimbulkan komplikasi. Komplikasi dibagi atas komplikasi dini (pleuritis, efusi pleura, laryngitis, menjalar ke organ lain seperti usus) dan komplikasi lanjut (kerusakan parenkim berat, karsinoma paru). Pasien dengan Penyakit berat seperti TB paru akan terjadi masalah psikologis seperti kecemasan (Perry & Potter, 2005 dalam Hendrawati, Iceu, 2018).

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) merupakan gangguan alam perasaan (*affectiv*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability*), kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas - batas normal. Kecemasan pada pasien TB paru berkaitan dengan adanya perasaan khawatir yang berlebihan terhadap penyakitnya seperti takut menularkan kepada orang lain (keluarga atau orang yang berada disekitarnya) dan akibat pengobatan tuberkulosis paru yang membutuhkan waktu cukup lama. Adapun gejala kecemasan yang umum terjadi meliputi perasaan mudah lelah, selalu merasa gelisah, mudah marah, sulit berkonsentrasi atau mengosongkan pikiran, otot terasa tegang, gangguan tidur, dan sulit mengendalikan rasa cemas. Selain itu juga, akan

muncul perasaan ketakutan dalam dirinya yang dapat berupa ketakutan akan pengobatan, kematian, efek samping obat, menularkan penyakit ke orang lain, kehilangan pekerjaan, ditolak dan didiskriminasi (Irawan, 2017).

Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan diantaranya stresor psikososial, tingkat pengetahuan, status pendidikan dan status ekonomi. Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang. Tingkat pengetahuan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut mudah stress dan cemas. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang maka seseorang tersebut akan lebih siap menghadapi sesuatu dan dapat mengurangi kecemasan. Sedangkan status pendidikan dan status ekonomi yang rendah pada seseorang menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami cemas dan stres dibanding dengan mereka yang status pendidikan dan status ekonomi yang tinggi (Hendrawati, Iceu, 2018).

Riskesdas 2018 mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8%. Hal ini terlihat peningkatan jika dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 sebanyak 6%. Oleh karena itu, dibutuhkan terapi yang dapat membantu menangani ansietas secara psikologis tanpa menimbulkan efek samping akibat pengobatan atau disebut non farmakologi. Terapi ini dikenal juga dengan psikoterapi (Stuart, 2016b).

Ada beberapa cara untuk menurunkan kecemasan salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi, ketekunan ataupun sugesti. Teknik ini terdiri atas 14 gerakan yang dilakukan dengan durasi 15-30 menit (Trisnowiyanto,

2015). Menurut Jacobson, terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang bisa dipelajari dan digunakan untuk menurunkan atau menghilangkan ketegangan dan menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal lain di diluar dirinya. Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik pengelolaan dengan cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis.

Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi misalnya pada saat terkejut, takut, cemas atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung, kadar gula dan ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah ke sistem gastrointestinal sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif (Handayani & Rahmayanti, 2018).

Berdasarkan penelitian Dwi Putra Indrajaya (2018) menyatakan bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan, yaitu didapatkan hasil penurunan kecemasan dari cemas sedang sebanyak 15 orang (100%) menjadi cemas ringan 13 orang (86,7%) sesudah dilakukan intervensi. Hal ini sesuai dengan teori Solehati dan Kosasih (2015) bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang karena teknik relaksasi otot progresif memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh. Sehingga penggunaan teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan karena

mudah dilakukan, relaksasi ini hanya melibatkan sistem otot tanpa memerlukan alat lain dan dapat dilakukan ketika dalam keadaan istirahat yaitu saat menonton tv atau duduk di kursi, sehingga mudah dilakukan kapan saja.

Penelitian Budi Rustandi, Arie J. Pitono, Muhamad Nur Rahmad (2018), pada Pasien Ca Paru juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nilai kecemasan pasien yaitu menunjukkan rata-rata skor kecemasan pada pengukuran sebelum diberikan intervensi sebesar 66,97 dengan standar deviasi 3,57 sementara skor kecemasan setelah diberikan intervensi sebesar 47,78 dengan standar deviasi 4,98. Pada saat penelitian berlangsung beberapa pasien juga berpendapat bahwa terapi relaksasi otot progresif ini membuat otot dan ekstermitas mereka relaks dan tidak menjadi kaku karena yang mereka lakukan saat menunggu untuk menjalani kemoterapi hanya berada pada posisi tidur dan duduk diatas tempat tidur atau *bed*.

Penelitian Gitanjali dan Sreehari (2014) membuktikan pasien yang melakukan relaksasi otot progresif secara kontinu selama 3 hari dapat membantunya menurunkan rasa khawatir dan lebih rileks. Penelitian Praptini dkk (2013), menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif yang dilakukan di rumah singgah denpasar, penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan p-value = 0,002 (<0,05) sehingga terapi relaksasi progresif terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Pada Rumah Sakit Paru Dr. H. A. Rotinsulu (RSPR) yang berada di Bandung, kasus TB paru mengalami peningkatan yaitu dari 214 kasus di bulan Maret 2022

menjadi 518 kasus di bulan April 2022 (Rekam medik 2022). Mengingat banyaknya kasus TB paru dan kecemasan pada pasien maka perlu adanya peran perawat dalam membantu pasien untuk menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian deskriptif mengenai Tindakan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis (TB) Paru Di RS Rotinsulu.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana Gambaran Tindakan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien TB Paru Di RS Rotinsulu?

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pasien tuberculosi (TB) paru Di RS Rotinsulu,

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pasien tuberculosi (TB) paru sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Di RS Paru Rotinsulu
- 2) Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pasien tuberculosi (TB) paru setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif Di RS Paru Rotinsulu
- 3) Untuk mengetahui respon dari keuda pasien setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif

1.3 Manfaat Studi Kasus

1.3.1 Manfaat Teoritis

Bagi Institusi Pendidikan

Karya tulis ilmiah ini dapat memberikan kontribusi ilmiah yaitu sebagai sumber informasi dan sebagai dasar dalam melakukan asuhan keperawatan bagi mahasiswa terkait tindakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien TB paru.

1.3.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menjadi pengalaman dan menambah wawasan penulis setelah mendapatkan hasil dari studi kasus ini, sehingga lebih percaya diri ketika merawat pasien TB Paru, khususnya ketika menerapkan tindakan relaksasi otot progresif.

b. Bagi peneliti berikutnya

Diharapkan bagi peneliti berikutnya bisa menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya dengan jumlah pasien yang lebih banyak.

c. Bagi profesi

Diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan profesionalisme pemberian pelayanan asuhan keperawatan khususnya dalam tindakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien TB paru.

d. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan acuan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien TB paru yang mengalami kecemasan dengan teknik relaksasi otot progresif.