

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Gangguan pada kesehatan jiwa sering kali tidak dapat terdeteksi karena pelayanan kesehatan yang diberikan lebih mengutamakan keluhan fisik (Videbeck, 2008). Tanda tanda dalam gangguan jiwa tidak dapat dianggap sebelah mata apalagi jika koping individu tidak mampu mempertahankan termasuk lansia, proses menua merupakan sebuah proses yang alami terjadi pada setiap manusia di dunia ini dengan disertai adanya penurunan pada kondisi-kondisi seperti pada fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi dan berkaitan satu sama lain. Gangguan kejiwaan pada pasien lansia seperti gangguan tidur, depresi, demensia dan ansietas adalah masalah kejiwaan paling sering dialami diusia tua (Maryam, 2008).

Ansietas sendiri merupakan bentuk dari gangguan kejiwaan dan tanpa disadari setiap manusia pernah mengalami yang namanya ansietas atau kecemasan, pengertian Ansietas itu sendiri adalah kebingungan atau kekhawatiran dan ketidakberdayaan yang terjadi pada sesuatu yang terjadi dengan sebab-sebab yang sebenarnya tidak jelas dan sering dikait-kaitkan dengan perasaan tidak menentu Stuart & Iaraia (2005).

Menurut RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2007 menunjukkan adanya prevalensi pada masalah ansietas di Indonesia sendiri menunjukkan hasil 11,6 persen dan pada tahun 2013 sebanyak 6,0 persen. Dari data tersebut diperoleh bahwa masyarakat khususnya lansia masih banyak yang menderita ansietas

Jika ansietas tidak segera ditangani akan berdampak lanjut pada kesehatan pasien. Ansietas secara berlebihan berefek samping merugikan hingga bahkan dapat juga menyebabkan timbulnya penyakit fisik (Singgih D. Gunarsa, 2008:27).

Oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan asuhan keperawatan yang baik. Untuk mengatasi gangguan ansietas salah satu penanganannya yaitu dengan cara terapi relaksasi. Terapi relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan penegangan dan pengenduran otot-otot tubuh secara bertahap dan rutin sehingga dapat memberi Ketenangan pikiran (Sitralita 2010). Keefektifan dalam penggunaan terapi relaksasi progresif otot sebelumnya sudah diteliti oleh Gitanjali dan Sreehari (2014) yang menemukan bahwa pasien pasien yang diterapkan relaksasi otot progresif secara terus menerus selama 3 hari dapat membantu pasien dalam menurunkan ansietas dan lebih rileks. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya keefektifan penggunaan terapi relaksasi otot progresif dengan hasil perbedaan pasien menjadi lebih tenang setelah tindakan diterapkan latihan relaksasi otot progresif.

## **B. Rumusan masalah**

latar belakang yang telah diuraikan oleh penulis ingin mengetahui keefektifan dari penerapan terapi progresif otot

## **C. Tujuan penulisan**

Menggambarkan keefektifan asuhan keperawatan dengan pemberian terapi progresif otot bagi lansia dengan ansietas

#### **D. Manfaat penulisan**

##### 1. Bagi penulis

Untuk melengkapi pengetahuan tentang hasil keefektifan dalam tindakan terapi progresif otot bagi lansia yang menderita ansietas.

##### 2. Bagi institusi

Hasil studi kasus ini diharapkan mampu menjadi sebagai bahan pengajaran khususnya tentang tindakan pelaksanaan terapi progresif otot.

##### 3. Bagi Rumah sakit

Dari hasil studi kasus ini diharap rumah sakit dapat menerapkan dan menjadi tolak ukur keefektifan tindakan terapi progresif otot dalam menangani pasien dengan ansietas.

##### 4. Bagi lansia

Dari hasil studi kasus ini diharapkan dapat membuat lansia dengan ansietas lebih tenang dan rileks menjalani semua kegiatan di usia tuanya dengan rasa bahagia tanpa kegelisahan yang berlebih yang mengganggu