

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Depresi ialah gangguan fungsi pada manusia yang memiliki kaitan dengan alam bawah sadar, seperti perasaan bersedih hati. Gejala depresi yang umum dirasakan oleh manusia, di antaranya nafsu makan mengalami perubahan, pola tidur terganggu, konsentrasi, psikomotor, anhedonia, merasa mudah lelah, dan putus asa, termasuk keinginan untuk mengakhiri hidup (Kaplan, 2010). Gangguan *mood* merupakan kondisi gangguan jiwa (depresi) dengan gejala seperti perasaan yang hilang akibat memiliki trauma subjektif maupun pernah mengalami penderitaan berat. Seorang manusia yang memiliki kondisi emosional pada diri sendiri dan bukan ekspresi yang berasal dari isi emosional pada saat yang sama disebut dengan *mood* (Kaplan, 2010).

Pada remaja depresi merupakan masalah kesehatan serius yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Remaja yang mengalami depresi akan menunjukkan tanda-tanda penurunan kualitas hidup. Tanda-tanda tersebut meliputi sering, mudah terpancing emosi, mudah marah, tidak masuk sekolah, sulit berkonsentrasi, menurunnya interaksi, sulit membangun hubungan dengan orang lain, dan merasa tidak berdaya, serta pikiran untuk membahayakan diri mulai dari menyakiti diri hingga perilaku bunuh diri atau merusak diri (Stuart, 2013).

Indonesia adalah negara yang memiliki penduduk dalam jumlah cukup besar. Penduduk dengan rentan usia remaja adalah populasi terbanyak dengan usia 10 – 18 tahun sesuai dengan PERMENKES RI Nomor 25 Tahun 2014. Sedangkan di dunia merupakan populasi tersebar pula, di Indonesia sendiri terdapat 43,8 jiwa atau sekitar 18 % dari jumlah penduduk pada tahun 2010. Adapun data yang diperoleh WHO jumlah remaja pada tahun 2014 mencapai 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia sekitar 1,2 milyar jiwa (WHO, 2014).

Pola pendidikan yang ada di Indonesia cukup beragam salah satunya adalah Pondok Pesantren, Pondok Pesantren yang digunakan dalam penelitian merupakan salah satu milik Muhammadiyah yang berada di desa Wonorejo, kecamatan Polokarto, Kab. Sukoharjo. Ponpes tersebut berada dibawah Pimpinan Muhammadiyah Cabang Blimbing yang dibangun pada tahun 1994, yang memiliki lebih dari 1400 santri baik santri laki-laki ataupun santri perempuan. Ponpes Modern Imam Syuhodo memiliki 2 (dua) jenjang pendidikan tingkat menengah (SMP-SMA). Sesuai dengan hal tersebut maka santri memiliki kewajiban untuk belajar mengenai pendidikan agama Islam dan juga menempuh pendidikan formal. Ponpes yang berada dibawah naungan Pimpinan Cabang Muhammadiyah Blimbing, Kab. Sukoharjo memiliki 2 ( Dua ) tata tertib. Tata tertib tersebut adalah tata tertib dari pimpina pondok dan tata tertib dari pimpinan sekolah. Kedua tata tertib yang disusun secara terpadu, dengan kata lain apabila santri/siswa melanggar tata tertib dipondok atau disekolah berarti memiliki nilai pelanggaran yang sama. Ditambah dengan jarak yang jauh dari rumah membuat beberapa santri memiliki gejala depresi.

Depresi atau kondisi stres yang diidap oleh penyintas harus diminimalisir menggunakan cara atau tahapan untuk mengurangi persentase stres. Selye (1983: 105) memaparkan perihal cara guna meminimalisir kondisi stres yang terbagi menjadi lima macam jenis, yaitu *management practice*, *general health practice*, *self-renewal activities*, *psychological therapy*, dan *body metabolismreductio*. Merujuk pendapat Maimunah & Retnowati (2011), relaksasi ialah upaya penting dalam meminimalisir persentase kecemasan pada berbagai macam subjek dan sudah dibuktikan mampu memangkas rasa cemas secara efektif. Miltenberger (dalam Listyarini & Faidah, 2016) juga menyampaikan jika relaksasi terdapat lima metode, terdiri atas: (a.) relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), (b.) pernapasan diafragma, (c.) *imagery training/guided imagery*, (d.) *biofeedback*, (e.) *hypnosis*. Pada keterangan lain juga menjelaskan bahwa salah satu bentuk terapi relaksasi yang mampu menurunkan tingkatan stres, yaitu dengan metode *guided imagery*. Perihal tersebut disebabkan *guided imagery*

memiliki fungsi guna meminimalisir rasa cemas menurunkan kecemasan atau depresi, menurunkan ketegangan otot, dan mampu memfasilitasi tidur.

## **B. Masalah Penelitian**

Berbagai penelitian tentang cara mengendalikan depresi dengan teknik relaksasi menunjukkan bahwa relaksasi mampu menurunkan tingkat depresi. Namun masih jarang penelitian yang di aplikasikan pada remaja yang mengalami depresi di Pondok Pesantren. Oleh karena itu, penting dikaji apakah terapi relaksasi memiliki pengaruh terhadap remaja depresi di Pondok Pesantren?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Hasil kajian ini terdapat tujuan umum: untuk mengetahui dampak dari pemberian terapi relaksasi pada remaja depresi di Pondok Pesantren.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini, seperti berikut:

- a. Untuk mengetahui karakter responden.
- b. Untuk mengetahui gambaran depresi pada remaja sebelum perlakuan di Pondok Pesantren.
- c. Untuk mengetahui seberapa besar dampak dari pemberian terapi relaksasi pada remaja depresi setelah perlakuan di Pondok Pesantren.
- d. Untuk membandingkan hasil sebelum dan setelah perlakuan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Pada penelitian ini memiliki manfaat, terdiri atas:

### 1. Peneliti

Hasil penelitian ini mampu dijadikan rujukan untuk dikembangkan dalam pengkajian selanjutnya.

### 2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Merujuk pada hasil, pengkajian ini dimaksudkan guna menambah pembendarahaan atas pengetahuan, khususnya ilmu keperawatan perihal dampak terapi relaksasi.

### 3. Bagi mahasiswa keperawatan

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan bisa digunakan sebagai bahan belajar maupun referensi saat menyusun tugas akhir (skripsi). Peneliti turut berharap agar para mahasiswa jurusan keperawatan mendapat motivasi untuk meneliti, baik menggunakan tema sama maupun tema lain.

## E. Keaslian Penelitian

1. H. Pramudhanti. 2017. Efektivitas Meditasi Transendental untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. Tujuan dari hasil kajian ini sendiri adalah untuk mencari tahu informasi mengenai efektifitas meditasi transendental dalam meminimalisir stress pada penyintas hipertensi. Metode penelitian ini pemilihan subjek dilaksanakan menggunakan metode *purposive sampling*: penentuan subjek sesuai kriteria yang dibutuhkan, kriteria tersebut antara lain warga yang bertempat tinggal di desa Sekaran, berusia 30 tahun keatas, berjenis kelamin wanita, terkena hipertensi primer. Mempunyai indeks stres sampai tingkat stres berat, dan belum pernah mengikuti kegiatan meditasi transendental. Subjek dilapangan diketahui bahwa 4 dari 9 orang subjek sering mengalami sesak nafas, dan 6 dari 9 subjek sulit untuk berkonsentrasi yang ditandai dengan mudah lupa. Pada saat bermeditasi subjek akan memiliki reaksi secara psikologi dan fisik. Reaksi psikologi ditandai dengan saat subjek berada pada tahap kontemplasi: saat pikiran telah terpusat dan akan merasakan tingkat kesadaran lebih tinggi. Pada tahap ini individu berada pada posisi *here and now* dimana seseorang hanya fokus pada suatu pikiran tanpa memikirkan pikiran yang lain sehingga beban pikirannya lebih berkurang dan lebih bijak dalam menanggapi suatu masalah.
2. SE Purbowinoto. 2017. Pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia diPanti Sosial Tresna Wredha(PSTW) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil kajian ini bertujuan untuk mencari tahu dampak penyembuhan menggunakan musik terhadap alterasi indeks depresi pada orang lanjut usia. Metode kuantitatif digunakan

padapenelitian ini dengan merancang jenis kajian melalui *eksperimen* dengan *pre tets-posttest design*. Objek pada penelitian ini ialah keseluruhan penghuni PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta sejumlah 60 lansia. Besar spesimen sejumlah 52 responden yang ada di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta. Dampak atas perlakuan terapi musik keroncong memperlihatkan jika ada 12 responden yang mengidap depresi ringan (44,4%), sedangkan 14 responden dinyatakan normal kembali (tanpa gejala depresi). Hasil kajian tersebut membandingkan antara hasil pra terapi(*pre terapi/O1*) dan pasca melaksanakan terapi(*post terapi/O2*) menghasilkan pengaruh terapi musik terhadap indeks depresi pada lansia. Pemberian terapi musik keroncong memiliki prinsip, yaitu memberi suara dengan tempo (irama) pada lagu yang berbeda-beda, dan akan memengaruhi telinga serta otak. Berikutnya, akan menangkap rentan perbedaan frekuensi itu, selanjutnya mengikutinya sebagai gelombang otak. Metode ini disebut sebagai FFR (*Frequency Following Response*) dan terjadi di otak, lebih tepatnya di antara dua *superior olivary nuclei*. Terjadinya perubahan pada gelombang otak menjadi gelombang otak alfa berimbas pada serotonin yang meningkat. Serotonin ialah suatu neurotransmitter yang memiliki tanggung jawab terhadap kondisi lapar, perubahan pada perasaan (*mood*), dan lain sebagainya.

3. A. Primadita, 2012. Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang. Hasil pengkajian ini memiliki tujuan Untuk mengetahui disimilaritas tingkatan stres pra dan pasca terapi menggunakan music pada mahasiswa tahap akhir yang tengah menyusun skripsi di PSIK Undip, Kota Semarang. Metode pengambilan spesimen pada pengkajian ini ialah *purposive sampling* dengan responden sejumlah 31 orang. Pre eksperimen merupakan jenis penelitian yang digunakan pada tugas akhir ini dan termasuk ke dalam *pre test* dan *post test one group design*. Analisis data statistik yang diaplikasikan

pada penelitian ini, yaitu *Wilcoxon Match Pairs Test*. Uji Wilcoxon pada indeks stress pra dan pasca terapi musik klasik kedua mendapatkan hasil yang cukup signifikan, yaitu  $0,000$  atau lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$ . Perbedaan yang bisa dicermati ialah jumlah responden yang menurun sebelum melakukan terapi musik klasik pada indeks stres mahasiswa sebanyak 8 mahasiswa (26%) mengidap stres berat, 8 mahasiswa (26%) mengidap stres ringan, dan 15 mahasiswa (48%) mengidap stres sedang. Sesudah melaksanakan terapi musik klasik, indeks stres pada mahasiswa mengalami penurunan: sejumlah 2 mahasiswa (7%) mengidap stres ringan, 11 mahasiswa (35%) kembali normal, 8 mahasiswa (26%) mengidap stres ringan, dan 10 mahasiswa (32%) mengidap stres sedang. Berdasarkan penelitian ini, terapi musik klasik mampu meminimalisir stres dan semoga bisa memberi masukan kepada perawat serta institusi pendidikan, maupun penelitian lain agar bisa mencegah atau mengatasi gejala stres pada mahasiswa.