

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk khalayak sekitar (Riset Kesehatan Dasar, 2019)

Gangguan jiwa merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup serius, melihat peningkatan jumlah penderita gangguan jiwa setiap tahunnya. Perkiraan jumlah penderita gangguan jiwa di dunia adalah sekitar 450 juta jiwa termasuk skizofrenia (WHO, 2017). Gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia remaja (15-24 Tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi depresi semakin bertambah seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada umur 75+ tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%. Kasus gangguan jiwa di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 meningkat. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan prevalensi rumah tangga yang memiliki ODGJ di Indonesia. Ada peningkatan jumlah menjadi 7 permil rumah tangga. Artinya dari 1000 rumah tangga terdapat 7 rumah tangga dengan ODGJ, sehingga jumlahnya diperkirakan sekitar 450 ribu ODGJ berat. Jawa Tengah menduduki urutan ke 7 di Indonesia dengan presentase 8,7% (Riset Kesehatan Dasar, 2019)

Merawat pasien dengan gangguan jiwa bukanlah hal yang mudah dijalankan karena membutuhkan pengetahuan kemauan serta kesabaran, anggota keluarga yang merawat tersebut disebut dengan *caregiver*. *Caregiver* bertanggung jawab secara langsung dalam segala situasi, baik ketika kambuh atau tidak (Muryani; & Sri, n.d.)

*Caregiver* memiliki beban tersendiri dalam merawat keluarga dengan gangguan jiwa yaitu beban sebagai pengasuh, beban kendala keuangan, beban biaya transportasi dan biaya obat, serta beban waktu. Lamanya pengobatan bagi pasien bervariasi, karena selama penyakit tidak sembuh maka mereka akan terus merawatnya. Munculnya reaksi emosional dan frustrasi karena waktu yang dihabiskan untuk merawat pasien. Beban *caregiver* selama perawatan dapat mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas dan kesehatan pengasuh. Kemungkinan masalah kesehatan mental yang umum adalah depresi, kecemasan dan kelelahan. Diketahui bahwa merawat seseorang dengan gangguan jiwa dikaitkan dengan stres yang lebih tinggi daripada merawat orang dengan gangguan fungsional dari penyakit medis yang kronis (Rosyanti dkk., 2021).

Stres merupakan kondisi pada seseorang yang merasakan ketidakseimbangan terhadap lingkungannya karena adanya tuntutan dari segi biologis, psikologis maupun sosial. Stresor psikososial adalah situasi yang merupakan kehidupan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan mental yang ada di lingkungannya (Riset Kesehatan Dasar, 2019).

Stresor yang mendasari stres yang dialami oleh keluarga ODGJ meliputi stresor primer yang bersumber dari kebutuhan pasien sedangkan stresor sekunder melibatkan ketegangan peran, yang berkaitan langsung dengan peran keluarga secara langsung dan peran yang berkaitan dengan kegiatan diluar situasi pemberian perawatan. Ketegangan dalam peran keluarga disebabkan oleh berkurangnya pendapatan rumah tangga, meningkatnya pengeluaran yang berkaitan dengan perawatan dan pengobatan pasien. Stres dimulai dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami individu dan menimbulkan rasa terancam (Nasriati, 2020).

Banyak teknik atau cara menangani stres pada individu, diantaranya yaitu teknik relaksasi. Teknik relaksasi adalah salah satu teknik mengontrol diri yang berguna untuk mengatur regulasi emosi dan fisik pada individu dari stres,

cemas, tegang atau yang lainnya. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode relaksasi yang paling sederhana serta mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh (Sandani & Rohmah, 2020).

Hasil penelitian pada Jurnal Relaksasi Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa yang dilakukan oleh Livana, Daulima dan Mustikasari (2018) memperoleh hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan level stres sebesar 71% yang artinya ada penurunan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif selama 4 hari secara konsisten pada kelompok perlakuan (Livana et al., 2018).

Berdasarkan data puskesmas kartasura, jumlah orang dengan gangguan jiwa yang terkonfirmasi tahun 2021 adalah 218 orang dari 12 Kelurahan di Kecamatan Kartasura. Kelurahan Ngadirejo merupakan Kelurahan dengan jumlah ODGJ paling banyak yaitu 35 ODGJ.

Berdasarkan uraian diatas maka perlunya dilakukan penelitian perbedaan tingkat stres caregiver sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi di wilayah Kartasura.

## **B. Masalah Penelitian**

Fenomena menggambarkan berdasarkan interview pada tanggal 5 Maret 2022 pada 8 pengasuh pasien gangguan jiwa didapatkan data bahwa mereka merasakan kebosanan dan stres dalam mengasuh anggota keluarganya yang mengalami gangguan jiwa, oleh karena itu penting untuk diteliti tingkat stres tersebut.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Perbedaan Tingkat Stres *Caregiver* sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Mengetahui karakteristik *caregiver* ODGJ

- b. Mengetahui tingkat stres *caregiver* sebelum diberikan teknik relaksasi
- c. Mengetahui tingkat stres *caregiver* sesudah diberikan teknik relaksasi
- d. Mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat stres *caregiver*

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat stres.

##### 2. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang serupa.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan baik bagi peneliti maupun pembaca.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. (Livana et al., 2018) “Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa “, penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment dengan pendekatan *Pre-Posttest with control group*. Tujuan penelitian ini adalah menilai efektifitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa. Hasil penelitian ini adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif lebih efektif dan efisien dalam menurunkan tingkat stres secara bermakna sebesar 71%. Latihan relaksasi otot progresif yang digunakan sebagai keterampilan koping mampu mengajarkan responden dalam meningkatkan perasaan rileks sehingga ketegangan sebagai respon stres dapat diatasi. Persamaan dengan penelitian adalah pada latar belakang membahas tentang stres pada keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa dan persamaan pada intervensi yang diberikan yaitu relaksasi otot progresif. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Livana adalah desain penelitian menggunakan desain quasi eksperiment dengan pendekatan *Pre-Posttest with control group* sedangkan dalam

penelitian ini menggunakan desain Pre-experimental study dengan desain penelitian *One-Grup Pre test-Post test* dan pada sampel penelitian yang digunakan, pada penelitian Livana menggunakan sampel 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control sedangkan pada penelitian ini hanya satu kelompok.

2. (Sandani & Rohmah, 2020) “Relaksasi untuk Menurunkan Stres Pada *Family Caregiver* Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen dengan pendekatan *Pre-Posttest*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas relaksasi untuk menurunkan stress pada *family caregiver* ODGJ. Hasil penelitian ini adalah relaksasi dapat menurunkan stres pada *family caregiver* ODGJ. Hasil uji analisis nonparametric dengan teknik analisis *Wilcoxon*, uji ini untuk mengetahui perbedaan antara pretest dan posttest yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress dari sebelum dan sesudah diberi teknik relaksasi dengan  $p = 0,039 < 0,05$ . Persamaan penelitian Aldilla dengan penelitian ini adalah uji analisis nonparametric menggunakan teknik analisis *Wilcoxon* dan skala yang digunakan adalah DASS-42. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Aldilla ini adalah pada kriteria sampel yaitu jenis kelamin perempuan serta rentang usia 34 -62 tahun, sedangkan pada penelitian ini kriteria sampel adalah *Caregiver* pasien ODGJ dirumah, dewasa, minimal merawat pasien selama 1 tahun dan membersamai pasien minimal 5 jam sehari, bersedia menjadi responden. Perbedaan selanjutnya adalah pada intervensi yang diberikan yaitu relaksasi visual atau *guide imagery*, relaksasi pernafasan sedangkan pada penelitian ini intervensi yang diberikan adalah relaksasi otot progresif.