

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2019) gangguan kecemasan merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan di dunia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan hasil sebesar 9,8 % usia 15 tahun keatas di indonesia mengalami kecemasan, dengan kata lain 25,97 juta penduduk di indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. 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 (Kaplan, Saddock, & Grebb, 2015). Menurut Stuart (2016) kecemasan merupakan suatu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan telah diprediksi WHO sebagai penyebab masalah utama pada tahun 2030 dan sebagai penyakit kedua di dunia. Seseorang dengan mengalami penyakit kronis, rentan mengalami kecemasan salah satunya adalah pasien diabetes mellitus. Badan kesehatan dunia mencatat 27% pasien DM mengalami kecemasan (Murdiningsih

& Ghofur, 2018).

Pada Pasien Diabetes Mellitus memiliki tingkat kecemasan 20% lebih tinggi di banding dengan orang tanpa Diabetes Mellitus. Gangguan Kecemasan memiliki hubungan dengan hiperglikemia pada orang DM (Syari'ati, 2018). Pasien Diabetes Mellitus harus melakukan terapi pengelolaan agar status kesehatan dapat terkontrol dan terhindar dari komplikasi. Terapi yang harus dilakukan tersebut dapat menimbulkan dampak. Baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang dapat dirasakan berupa perubahan berat badan, perubahan nafsu makan, sering mengalami nyeri, keletihan dan gangguan tidur, sedangkan secara psikologis pasien DM dapat mengalami stress, cemas, takut sering merasa sedih, merasa tidak ada harapan, tidak berdaya, tidak berguna, dan putus asa (Livanna dan Hermanto, 2019).

Penderita Diabetes Mellitus mengalami perubahan pada hidupnya seperti pengaturan pola makan, olahraga, gula darah dan lain-lain. Perubahan pada penderita Diabetes Mellitus ini memberitahukan reaksi psikologis misalnya marah, merasa tidak bermanfaat, cemas yang semakin tinggi dan depresi. Selain itu penderita diabetes mengalami komplikasi maka akan semakin tinggi kecemasannya. (Thohirun & Prasetyowati, 2019). Diabetes Mellitus mempunyai jenis gejala yang mirip dan komplikasi pada tingkat lanjut. Bila seorang terkena Diabetes Mellitus tidak di tangani dan tidak menerima perawatan secara rutin bisa menyebabkan beberapa komplikasi (Fatimah, 2016).

Komplikasi dalam Diabetes Mellitus mempunyai jangka waktu yang lebih lama termasuk kardiovaskular, kegagalan ginjal kronis, kerusakan retina

yang bisa menyebabkan kebutaan dan kerusakan saraf yang bisa menyebabkan impotensi dan gangren menggunakan risiko amputasi. (Hermawan, 2017). Risesdas (2018) memperlihatkan angka prevalensi diabetes yang cukup signifikan, pada tahun 2013 yaitu 6,9% menjadi 8,5% ditahun 2018, sehingga estimasi jumlah penderita diabetes di indonseia mencapai lebih dari 16 juta orang yang juga berisiko terkena penyakit lain, seperti: serangan jantung, stroke, kebutaan gagal ginjal bahkan dapat menyebabkan kelumpuhan dan kematian.

Menurut *World Health Organization* (2020) diabetes melitus telah menjadi masalah kesehatan dunia ,insiden dan pervalensi meningkat pada setiap tahunnya .secara global diperkirakan 422 juta orang dewasa menderita diabetes melitus dibandingkan dengan 108 juta pada tahun 1980. Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di Dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta ditahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia berada, menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3% (Infodatin Kemenkes. 2020).

Riset Kesehatan Dasar (Risesdas) menunjukkan bahwa populasi penderita Diabetes Melitus tipe II di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 1,5 % atau sekitar 4,1 juta jiwa dari jumlah penduduk. Proporsi jumlah penderita Diabetes Melitus Tipe II di Indonesia pada tahun 2018 masih didominasi oleh

kaum perempuan dengan total sebesar 1,8 % daripada laki-laki sebesar 1,2 %. Diperkirakan pada tahun 2030 dengan asumsi tanpa adanya perbaikan, angka Diabetes Melitus Tipe II di Indonesia akan meningkat sebesar 21,3 juta jiwa (Risksdas, 2018).

Prevalensi Diabetes Mellitus di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2018 adalah 13,72% atau 245.105 orang. Jika dilihat dari data tahun 2017 penderita Diabetes Mellitus hanya mencapai 6% lebih atau sekitar 6 ribu orang. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan (Dinkes, 2018). Data yang diperoleh dari kader dan tinjauan langsung di RT 02 RW 05 Kecamatan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah tempat peneliti melakukan penelitian di Kecamatan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah, menunjukkan bahwa penyakit Diabetes Mellitus menjadi peringkat 1, dari 2 penyakit lainnya yaitu Hipertensi dan Asam Urat di RT 02 RW 05 (Data Puskesmas Lubuk Buaya 2022).

Pasien Diabetes Mellitus sudah pasti mengalami gangguan pada kondisi psikologis berupa rasa cemas akan penyakit yang dideritanya serta depresi terhadap kadar gula darah yang sewaktu-waktu melakukan kontrol bisa naik berkisar 400mg/dl berupa hiperglikemi maupun turun secara tiba-tiba (Mahmuda, Thohirun, & Prasetyowati, 2019). Menurut Wei *et al.*, (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa hampir 15% pasien dengan Diabetes Mellitus memiliki komplikasi sindrom kecemasan.

Dampak pada pasien Diabetes Mellitus yang mengalami kecemasan yaitu klien akan menjadi pendiam, menarik diri dan tidak aktif lagi. Komplikasi

dapat menyebabkan kecemasan meningkat, diikuti dengan respon kehilangan, gangguan harga diri, hubungan keluarga, yang akhirnya beresiko terhadap semua aspek dalam kehidupan sehari-hari dari individu tersebut (Achmad, 2016). Komplikasi Diabetes Mellitus dapat menyebabkan kehidupan sehari-hari lebih sulit sehingga menimbulkan kesedihan yang berkepanjangan (Mutaminah, 2017).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas pada individu sehingga individu akan meningkatkan kewaspadaan untuk mengantisipasi (Diaz *et al.*, 2017). Kecemasan adalah suatu ketegangan yang tidak menyenangkan, rasa takut, gelisah rasa takut yang mungkin timbul dari penyebab yang tidak diketahui. Keadaan kecemasan ini merupakan gangguan mental yang sering dijumpai (Ashadi, 2018).

Penatalaksanaan kecemasan dilakukan dengan berbagai pendekatan yang holistik, yaitu mencakup fisik, psikologis, psikososial (Rahma, 2017), dan psikologis. Untuk mencegah seseorang jatuh kecemasan sehingga kekebalan perlu ditingkatkan sehingga dapat menghadapi stressor psikologis. Pengobatan pada pasien Diabetes Mellitus yang efektif untuk pasien dengan kecemasan menggunakan pengobatan yang kombinasikan psikoterapis dengan pendekatan suportif.

Menurut (Chloranyta, 2018) terdapat faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam penderita diabetes mellitus yaitu, usia, jenis kelamin, komplikasi. Seseorang dengan tingkat kecemasan berat bisa mempengaruhi status kesehatan, diagnosis Diabetes Mellitus akan menaikkan stressor pada

seseorang dimana stressor ini bisa menyebabkan kecemasan sebagai akibatnya bisa mengakibatkan kadar gula darah semakin tinggi. Risiko terjadinya kecemasan akan cenderung lebih tinggi pada orang yang mengidap diabetes mellitus. Pendidikan kesehatan mengenai proses penyakit, komplikasi dan penanganan diabetes mellitus bisa berperan krusial terjadinya kecemasan dalam pasien diabetes mellitus. Kecemasan merupakan hal yang tidak gampang dihadapi oleh penderita Diabetes Mellitus. Oleh karena itu, penderita Diabetes Mellitus sangat membutuhkan dukungan keluarga, orang terdekat, atau rekan kerja dan lingkungan sosialnya.

Kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus dapat diatasi Dengan *Slow Deep Breathing*. *Slow Deep Breathing* adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Keliat, 2015) dalam (Astuti, Amin, & Purborini, 2017). Penatalaksanaan secara non farmakologi sangat dianjurkan digunakan karena tidak menimbulkan efek bagi organ tubuh serta dapat dilakukan secara mandiri dimana saja, kapan saja pada tempat yang nyaman.

Slow Deep Breathing merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres (Hastuti dan Arumsari, 2015).

Slow Deep Breathing ini sangat efektif diberikan untuk penderita diabetes mellitus dengan masalah keperawatan cemas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizkiya, (2017) yang menyatakan bahwa metode *Slow Deep Breathing* dapat menurunkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus dan efek rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Hal ini juga sesuai dengan penelitian oleh (Simatupang L, dkk, 2015), menyatakan bahwa *Slow Deep Breathing* efektif mengatasi kecemasan pasien diabetes mellitus. Kecemasan pasien diabetes mellitus mengalami penurunan dari tingkat sedang ke ringan.

Perawat diharapkan perannya tidak hanya fokus pada penyakit Diabetes Mellitus secara fisik saja, namun juga perlu mengatasi psikis pada pasien Diabetes Mellitus yang mudah merasa cemas. Peran perawat dalam menangani klien dengan masalah psikososial pada Diabetes Mellitus yaitu memberikan support. Intervensi yang dilakukan adalah bantu klien meningkatkan pengetahuan tentang kecemasannya dan libatkan klien dan keluarga dalam aktivitas, pendidikan kesehatan dan dukungan.

Berdasarkan hal tersebut, peran perawat adalah sebagai pemberi asuhan keperawatan yang dapat diberikan kepada klien. Diabetes Mellitus agar klien tidak sampai mengalami kecemasan Kecemasan terhadap penyakitnya yang akan berdampak komplikasi dengan penyakit yang lain dalam bentuk tindakan dan informasi tentang latihan jasmani untuk mengurangi Kecemasan, obat berkhasiat, perencanaan makanan untuk memperoleh kepatuhan terhadap pengaturan makanan yang baik seperti rendah gula dan rendah kalori dan

pemberian edukasi dengan memberikan penyuluhan kepada penderita Diabetes Mellitus.

Saat dilakukan wawancara singkat pada salah seorang warga di RT 02 RW 05 Kecamatan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah yaitu Ny. S berusia 44 Tahun dengan kecemasan sedang dengan permasalahan diabetes melitus, klien mengeluhkan gangguan kecemasan terkait dengan penyakitnya. Saat ditanyakan terkait dengan pemberian *Slow Deep Breathing* dalam mengatasi kecemasannya, klien mengatakan belum pernah melakukan terapi tersebut, bahkan baru pertama kali mendengarnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk membuat suatu karya ilmiah akhir ners dengan “Asuhan Keperawatan Jiwa Masyarakat (CMHN) Pada Ny. S Dengan Efektifitas Pemberian *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di RT 01 RW 05 Kecamatan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Padang Tahun 2022”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk menulis Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Jiwa Masyarakat (CMHN) Pada Ny. S Dengan Efektifitas Pemberian *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di RT 01 RW 05 Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Padang Tahun 2022”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Penulis Mampu Memberikan Asuhan Keperawatan Jiwa Masyarakat (CMHN) Pada Ny. S Dengan Efektifitas Pemberian *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di RT 01 RW 05 Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Padang Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Penulis mampu melakukan pengkajian pada Ny. S dengan kecemasan melalui Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* Di RT 01 RW 05 Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Tahun 2022.
- b. Penulis mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada Ny. S dengan kecemasan dengan Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* Di RT 01 RW 05 Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Tahun 2022.
- c. Penulis mampu melakukan intervensi asuhan keperawatan pada Ny. S dengan kecemasan dengan Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* Di RT 01 RW 05 Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Tahun 2022.
- d. Penulis mampu melakukan implementasi keperawatan pada Ny. S dengan kecemasan dengan Penerapan *Slow Deep Breathing* Di RT 01 RW 05 Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Tahun 2022.
- e. Penulis mampu melakukan evaluasi keperawatan pada Ny. S dengan kecemasan dengan Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* Di RT 01 RW 05 Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Tahun 2022.
- f. Penulis mampu menganalisis pengaruh penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* pada Ny. S Di RT 01 RW 05 Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Tahun 2022.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi Sebagai acuan dasar dalam memberikan edukasi dan terapi komplementer guna menurunkan kecemasan khususnya pada pasien dengan diabetes mellitus.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi bagi pemberian asuhan keperawatan dalam mengatasi kecemasan pada pasien dengan penyakit diabetes mellitus serta dapat meningkatkan pelayanan yang maksimal nantinya sebagai tenaga kesehatan yang professional, selain itu juga mampu menggerakkan masyarakat untuk mengikuti penyuluhan mengenai masalah psikososial seperti kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mendapatkan pengetahuan terkait dengan asuhan keperawatan jiwa kecemasan pada pasien dengan penyakit diabetes mellitus dan penerapan teknik *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan kecemasan.