

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit jantung merupakan penyakit kronis yang mengakibatkan masalah pada kondisi fisik maupun psikologis (Muliantino, Herawati, & Masfuri, 2018). Masalah pada kondisi fisik seperti nyeri dada, sesak, intoleransi aktivitas, perubahan tekanan darah, nadi dan seksualitas, sedangkan secara psikologis penderita penyakit jantung akan rentan mengalami cemas dan depresi (Mirwanti & Aan Nuraeni, 2016). Kecemasan yang terjadi meliputi perasaan takut, tegang atau panik yang disebabkan oleh kondisi penyakit, prognosis maupun pengobatan yang dijalani pasien (Saleh, Agustina, & Hakim, 2015). Kecemasan dapat memberikan dampak yang buruk bagi perkembangan penyakit, penurunan kualitas hidup dan kejadian masuk rumah sakit berulang yang pada akhirnya akan meningkatkan mortalitas (Budiman, Mulyadi, & Lolong, 2015). Menurut Hawari (2013) penatalaksanaan untuk menangani kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi, penatalaksanaan farmakologi dapat berupa pemberian obat anti kecemasan seperti buspirone dan berbagai anti cemas lain, penatalaksanaan nonfarmakologi dapat berupa relaksasi, distraksi, pemberian informasi, aromaterapi dan dukungan spiritual. Penelitian Permana & Sulistyarini (2018) strategi zikir lebih baik jika digabungkan dengan relaksasi, karena stressor yang menyebabkan cemas pada pasien kronis cenderung menetap, sehingga diperlukan strategi yang efektif dan efisien. Salah satu tehnik relaksasi yang dapat dilakukan adalah tehnik relaksasi Benson yang telah dikenalkan

sebelumnya pada penderita ca mammae (Prajayanti & Sari, 2017). Namun pengaruh Teknik relaksasi Benson dan dzikir terhadap pasien dengan penyakit jantung belum diketahui.

Penyakit jantung merupakan salah masalah kesehatan yang utama dan penyebab nomor satu kematian di dunia. Berdasarkan data organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 2015 menyebutkan bahwa lebih dari 17,7 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah atau 31% dari seluruh kematian di dunia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak meular naik dari tahun 2013, penyakit tidak menular yang paling banyak dialami di Indonesia salah satunya adalah penyakit kardiovaskuler. Di Jawa Timur prevalensi penyakit jantung (diagnosis dokter) pada penduduk semua umur adalah 1,7% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data rekam medik di RSUD Haji Surabaya jumlah pasien yang dirawat di ruang jantung total pasien yang dirawat pada bulan juni – agustus 2019 rata-rata adalah 61 pasien setiap bulan, dengan diagnosa terbanyak adalah Penyakit Jantung Koroner (PJK) sebanyak 33 kasus dan sisanya kasus jantung lain.

Prevalensi gangguan cemas pada populasi dengan penyakit jantung cukup tinggi yakni 28% sampai 44% pasien (Maendra, Munayang, & Wardani, 2014). Hal ini sesuai dengan Penelitian lain yang menunjukkan bahwa tingkat cemas pada penderita penyakit jantung koroner cukup tinggi, cemas tingkat ringan-sedang sebanyak 37% dan cemas berat 63% (Nuraeni, Mirwanti, Anna, Prawesti, & Emaliyawati, 2017). Penelitian Fentia Budiman, 2015 menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada pasien dengan infark mikard akut yaitu tingkat cemas ringan 33,3% dan tingkat cemas berat 66,7%.

Pasien jantung merasakan ketakutan atau beranggapan bahwa organ tubuh yang paling vital mulai mengalami gangguan maka kesehatan juga terancam bahkan sampai mengalami kematian (Maendra et al., 2014). Teori adaptasi Roy menggambarkan individu sebagai makhluk biopsikososial yang beradaptasi terhadap stimulus. Individu digambarkan sebagai sistem adaptif yang dapat berespon terhadap stimulus lingkungan internal dan eksternal yang berbeda baik positif maupun negatif (Alligood, 2014). Asuhan keperawatan bertujuan untuk mendukung adaptasi dan menjaga respon adaptif serta merubah respon yang tidak efektif menjadi respon yang adaptif. Ketika seseorang dapat beradaptasi terhadap rangsangan maka mereka akan terbebas dari rangsangan yang mengganggu, sehingga mempercepat penyembuhan dan meningkatkan kesehatan (Wijayanti, 2014). Pada pasien dengan gangguan kardiovaskuler, perilaku coping yang kurang baik akan memperberat kondisi pasien seperti kecemasan menetap, sesak nafas, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat sehingga mengakibatkan masa rawat inap menjadi lebih panjang dan biaya perawatan meningkat (Saleh et al., 2015). Kecemasan sinyalnya berjalan lewat aksis Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) kemudian menstimulasi hipofise untuk melepaskan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) ke dalam darah. ACTH menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol (Hall & Tanzil, 2013). Kecemasan yang tinggi pada pasien menyebabkan beberapa komplikasi. Kondisi ini secara fisiologis dapat mengaktifkan sistem saraf pusat kemudian menstimulasi kadar katekolamin yang akan mempengaruhi sistem kardiovaskuler yaitu menyebabkan takikardi dan

peningkatan tekanan darah. Dua keadaan ini menyebabkan peningkatan kebutuhan oksigen (Wiyatno, Pujiastuti, Suheri, & Saha, 2017).

Untuk mengurangi kecemasan pada pasien penyakit jantung perlu diberikan tindakan seperti teknik relaksasi dan pendekatan spiritual. Greenberg dalam Perdana (2018) menjelaskan relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan, relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon yang menyebabkan disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Terdapat berbagai jenis teknik relaksasi, salah satu teknik relaksasi yang mudah untuk dilakukan adalah teknik relaksasi Benson. Pada penderita dengan penyakit kronis teknik relaksasi yang digabung dengan pendekatan spiritual lebih efektif dalam mengatasi gangguan psikologis (Permana & Sulistyarini, 2018). Tehnik relaksasi Benson merupakan metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Pratiwi, Hasneli, & Ernawaty, 2015).

Pendekatan spiritual dalam agama Islam adalah dengan tehnik mengingat Allah atau berdzikir. Bacaan dzikir mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, memberi kekuatan, perasaan aman, tenang, dan memberikan perasaan bahagia. Secara medis juga diketahui bahwa orang yang terbiasa berdzikir mengingat Allah secara otomatis otak akan berespon terhadap pengeluaran endorphine yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman (Suryani & Nuraeni, 2015). Adapun tehnik relaksasi yang dikutip dalam penelitian In Fatimah, Suryani, Aan Nuraeni (2016) dengan mengucapkan beberapa kalimat dzikir baik secara lisan maupun qolbu (dalam hati) membuat tenang. Dzikir dapat

membantu individu dalam menghadapi kesulitan, menimbulkan harapan baru dan semangat baru dalam mengatasi masalahnya. Karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi Benson dan dzikir terhadap tingkat kecemasan pasien penyakit jantung di Rumah Sakit.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh tehnik relaksasi benson dan dzikir terhadap tingkat kecemasan pasien penyakit jantung yang menjalani rawat inap di RSUD Haji Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum.

Menjelaskan pengaruh relaksasi benson dan dzikir terhadap tingkat kecemasan, regulasi tekanan darah dan nadi pada pasien jantung di ruang jantung RSUD Haji Surabaya.

1.3.2 Tujuan khusus.

1. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson dan dzikir terhadap tingkat kecemasan pasien jantung.
2. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson dan dzikir terhadap regulasi tekanan darah sistolik pasien jantung.
3. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson dan dzikir terhadap regulasi tekanan darah diastolik pasien jantung.
4. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson dan dzikir terhadap regulasi frekuensi nadi pasien jantung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh relaksasi Benson dan dzikir terhadap tingkat kecemasan dan kestabilan tekanan darah dan nadi pada pasien jantung sehingga dapat digunakan untuk mengembangkan konsep ilmu keperawatan secara holistik dalam penyusunan asuhan keperawatan.

1.4.2. Manfaat praktis

1. Manfaat bagi subyek penelitian. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambahkan pengetahuan dan informasi penderita penyakit jantung tentang pentingnya tehnik relaksasi dan dzikir untuk mengatasi kecemasan.
2. Manfaat bagi petugas kesehatan. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada perawat dalam memberikan asuhan keperawatan paa pasien dengan penyakit jantung untuk memberikan perawatan secara holistik (bio, psiko, sosial dan spiritual).
3. Manfaat bagi rumah sakit. Hasil penelitian ini dapat mendorong rumah sakit atau instansi menetapkan kebijakan dalam pelayanan kesehatan pada pasien.