

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara menyeluruh karena memengaruhi kemampuan individu dalam berpikir, mengelola emosi, berinteraksi sosial, serta menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu masalah kesehatan mental yang sering ditemukan di masyarakat adalah ansietas. Ansietas adalah reaksi emosional yang ditandai oleh munculnya rasa cemas, takut, gelisah, dan ketidaknyamanan terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Kondisi ini dapat muncul sebagai respons normal terhadap stres, namun apabila berlangsung terus-menerus dan tidak teratasi, ansietas dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari serta menurunkan kualitas hidupnya (Siahaan et al., 2023).

Menurut data *World Health Organization*, pada tahun 2030 jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan mencapai 28 juta orang, yang setara dengan 11,34% dari keseluruhan populasi (WHO, 2020). Organisasi tersebut juga melaporkan bahwa prevalensi depresi pada lansia diperkirakan sebesar 7,9%, sedangkan gangguan kecemasan dan stres masing-masing mencapai 11,5% dan 14,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, terutama depresi, kecemasan, dan stres, masih mengalami peningkatan di berbagai negara. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021, prevalensi depresi pada kelompok lanjut usia di Provinsi Jawa Timur mencapai 16,0%. Selain itu, prevalensi kecemasan

tercatat sebesar 34,9%, sedangkan prevalensi stres pada lansia mencapai 24,5% di wilayah tersebut

Salah satu faktor psikososial yang dapat memicu munculnya ansietas adalah konflik keluarga. Keluarga merupakan sistem pendukung utama yang berperan dalam memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual individu. Namun, apabila terjadi ketidakharmonisan dalam keluarga seperti pertengkaran, perbedaan pendapat yang berkepanjangan, masalah ekonomi, kurangnya komunikasi, maupun konflik antaranggota keluarga, maka kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres yang berkelanjutan. Konflik keluarga yang tidak terselesaikan dapat menimbulkan tekanan emosional, perasaan tidak aman, serta kekhawatiran yang berlebihan sehingga meningkatkan risiko terjadinya ansietas (Siahaan et al., 2023).

Dalam praktik keperawatan, penanganan ansietas tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis tetapi juga melalui intervensi nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang sering digunakan adalah *Deep Breathing Exercise*. *Deep Breathing Exercise* merupakan metode yang dilakukan dengan mengatur pola pernapasan secara perlahan, teratur, dan mendalam sehingga dapat membantu tubuh mencapai keadaan rileks. *Deep Breathing Exercise* bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga membantu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis (Teknik et al., 2024). Selain *Deep Breathing Exercise*, intervensi lain yang dapat diterapkan adalah *Sleep Hygiene*. *Sleep Hygiene* merupakan serangkaian

kebiasaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti mempertahankan jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, menghindari konsumsi kafein pada malam hari, dan melakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur. Penerapan *Sleep Hygiene* yang baik terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur yang berkaitan dengan kecemasan. Penelitian Amalia dan Asih (2023) menjelaskan bahwa *Sleep Hygiene* yang baik berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur dan berperan dalam menurunkan tingkat insomnia serta kecemasan (Amalia, I., & Asih, S. R. 2023).

Meskipun *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* telah banyak digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan, penerapan kedua intervensi tersebut secara kombinasi pada klien dengan ansietas masih relatif jarang dilaporkan. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada efektivitas masing-masing intervensi secara terpisah. *Deep Breathing Exercise* membantu mengendalikan respons fisiologis akibat kecemasan melalui mekanisme relaksasi, sedangkan *Sleep Hygiene* membantu memperbaiki pola istirahat yang sering terganggu pada individu dengan ansietas. Oleh karena itu, kombinasi kedua intervensi ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dalam membantu mengurangi gejala ansietas dibandingkan apabila diberikan secara tunggal. Penerapan kombinasi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* menjadi salah satu aspek kebaruan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Berdasarkan uraian tersebut, ansietas merupakan masalah keperawatan yang penting untuk ditangani karena dapat menimbulkan dampak fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Intervensi nonfarmakologis seperti *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* berpotensi membantu mengurangi gejala ansietas melalui mekanisme relaksasi dan perbaikan pola istirahat. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat kasus ini dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* pada Klien Ny. M dengan Ansietas di Puskesmas Mulyorejo” guna mengetahui efektivitas penerapan kombinasi kedua intervensi tersebut dalam membantu membantu mengurangi gejala ansietas klien.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana penerapan *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* pada klien Ny. M dengan masalah ansietas?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menerapkan *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* pada klien Ny. M dengan masalah ansietas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi data awal tanda dan gejala kecemasan sebelum dilakukan terapi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* pada klien Ny. M di Puskesmas Mulyorejo.
2. Melakukan penerapan intervensi terapi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* pada Ny. M di Puskesmas Mulyorejo.
3. Mengevaluasi hasil perubahan tanda dan gejala kecemasan setelah dilakukan terapi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* pada klien Ny. M di Puskesmas Mulyorejo.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengembangan ilmu keperawatan jiwa mengenai penerapan *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi gejala ansietas.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pasien sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi tingkat ansietas, meningkatkan kemampuan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur sehingga aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih optimal.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tempat penelitian dalam mengembangkan program pelayanan kesehatan jiwa, khususnya melalui penerapan intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi gejala ansietas pada pasien.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pembelajaran dan sumber informasi bagi mahasiswa serta tenaga pendidik dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait intervensi keperawatan pada pasien dengan ansietas.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan data pendukung bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai efektivitas *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* maupun intervensi nonfarmakologis lainnya dalam mengatasi ansietas.