

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana individu dapat menyadari kemampuannya, mampu mengelola situasi stres dalam hidup mereka, mampu bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitas mereka (WHO, 2004). Undang-Undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2014 mengacu pada suatu keadaan dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga dapat mengembangkan kemampuan untuk mengatasi tekanan atau stres, dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi terhadap masyarakat. Sedangkan gangguan jiwa mengacu pada keadaan di mana seseorang memiliki hambatan dalam berpikir, berperilaku dan emosi, yang diwujudkan dalam berbagai gejala atau perubahan perilaku yang signifikan, yang dapat menyebabkan rasa sakit dan mempengaruhi fungsi organ.

Gangguan mental atau gangguan jiwa ditandai dengan gangguan yang signifikan secara klinis dalam regulasi emosi, kognisi atau perilaku pribadi. Biasanya berhubungan dengan distress atau gangguan pada area fungsi vital. Ada banyak jenis gangguan mental. Gangguan mental biasanya disebut sebagai kondisi kesehatan mental. Yang terakhir adalah istilah yang lebih luas yang mencakup gangguan mental, disabilitas psikososial, dan gangguan mental yang terkait dengan tekanan, gangguan fungsional, atau risiko melukai diri sendiri (WHO, 2022). Menurut *Institute of Health Metrics and Evaluation* (2022), 1 dari 8 orang di seluruh

dunia, atau 970 juta orang, menderita gangguan mental pada tahun 2019, dengan gangguan kecemasan dan depresi menjadi yang paling umum.

*American Psychological Association* (APA) dalam (Muyasaroh, 2020), kecemasan ialah kondisi emosional yang terjadi saat individu mengalami stres, biasanya ditandai oleh rasa tegang, rasa khawatir dan disertai respon fisik seperti detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, dan lain sebagainya. Sedangkan menurut WHO (2022) rasa takut dan khawatir yang berlebihan serta gangguan perilaku terkait merupakan tanda-tanda gangguan kecemasan. Gejala-gejala ini cukup parah untuk menyebabkan penderitaan yang parah atau gangguan fungsi yang signifikan. Gangguan kecemasan terdiri dari beberapa jenis, diantaranya gangguan kecemasan umum (ditandai dengan rasa khawatir yang berlebihan), gangguan kecemasan sosial (ditandai dengan ketakutan dan rasa khawatir yang berlebihan dalam situasi bermasalah secara sosial), gangguan panik (ditandai dengan serangan panik), gangguan kecemasan perpisahan (ditandai dengan rasa takut atau rasa khawatir yang berlebihan saat berpisah dari orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dalam dengan seseorang), dan lain-lain.

Pada Maret 2022, WHO melaporkan bahwa secara global, kecemasan dan depresi mengalami peningkatan sebesar 25%. Saat ini, WHO (2022) melaporkan terdapat 301 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan. Sedangkan di Indonesia, survei yang dilakukan oleh PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) pada tahun 2022 menemukan, sebanyak 75,8% persen responden mengalami cemas. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan Prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi pada penduduk usia >15 tahun menurut karakteristik pekerjaan yaitu

tidak bekerja 13,0%, sekolah 9,8%, PNS/BUMN/BUMD/TNI/POLRI 3,9%, wiraswasta 7,9%, pegawai swasta 6,3%, nelayan 10,8%, petani/buruh tani 9,7%, buruh/sopir/asisten rumah tangga 9,7%, lainnya 9,4%. Hasil Riskesdas tersebut menggambarkan bahwa penduduk pekerja cenderung mengalami gangguan mental emosional daripada penduduk yang tidak bekerja. Provinsi DKI Jakarta adalah salah satu provinsi yang berdasarkan kategori pekerjaan menderita gangguan mental emosional yang cukup tinggi. Hasil Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan angka kejadian gangguan mental emosional di Jakarta yaitu sebesar 10,1% dengan jumlah responden 28.746 (Kemenkes, 2018).

Faktor penyebab kecemasan ada tiga, seperti yang dikemukakan oleh Carnegie (2007) dalam Nugraha (2020) yaitu a) Faktor kognitif individu; Kecemasan bermula dari situasi yang mengakibatkan individu merasa tidak nyaman atau takut, sehingga apabila pengalaman tersebut terulang kembali, maka muncul reaksi kecemasan kembali sebagai manifestasi dari kondisi bahaya yang dirasakan sebelumnya. b) Faktor lingkungan; paparan langsung terhadap adat atau nilai-nilai suatu daerah dapat menimbulkan kecemasan. Individu mengalami kecemasan karena perubahan yang cepat dalam masyarakat secara tiba-tiba, membuat individu tidak siap saat mengalami perubahan, tetapi tenggelam di dalam lingkungan yang baru di mana hal-hal baru terus berubah-ubah. Faktor ketiga adalah c) Faktor proses pembelajaran; individu mempelajari apapun yang memunculkan respon tidak nyaman dan secara bertahap belajar beradaptasi dengan stimulus.

Kecemasan pasti pernah dirasakan oleh semua orang, yang membedakan ialah bagaimana seseorang menghadapi perasaan tersebut. Apabila kecemasan tidak segera diatasi, akan berdampak pada kehidupan sehari-hari bahkan mengurangi

kualitas hidup penderitanya. Oleh karena itu penting dilakukan intervensi atau tindakan untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Kecemasan dapat dikelola melalui tindakan preventif dan terapeutik (Chen & Ahmad, 2018; Jalali & Dehghan, 2017; McDowell, 2008). Kecemasan dikelola dengan terapi, yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi atau terapi pengobatan dapat dilakukan dengan memberikan terapi psikofarmakologis dan terapi somatik. Terapi non farmakologi atau terapi tanpa obat diantaranya seperti aromaterapi, teknik relaksasi, pijat terapi, musik terapi, terapi menulis, dzikir dan lain sebagainya.

Salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi menulis adalah kegiatan menulis berdasarkan refleksi dan ekspresi atas inisiatif sendiri atau disarankan oleh seorang terapis atau peneliti (Wright, 2004). Terdapat beberapa teknik terapi menulis yaitu *journal therapy*, *chatartic writing*, *therapeutic writing*, *refelected writing* dan *expressive writing*. *Expressive writing* adalah salah satu bentuk intervensi yang termudah dan termurah yang bisa dilakukan oleh siapa saja. *Expressive writing* ialah kegiatan menulis tentang pengalaman menyakitkan atau peristiwa traumatis dalam kaitannya dengan emosi yang terpendam untuk lebih memahami dan menemukan cara untuk mengatasi trauma (Pennebaker, 1997; Pennebaker, 2002). Menurut Pennebaker (1997) *expressive writing* dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada remaja. Menulis ekspresif selama 15 hingga 30 menit dapat dilakukan selama 3 sampai 4 hari berturut-turut.

Penelitian sebelumnya (Retnoningtyas *et al.*, 2017), dilakukan terhadap subjek mahasiswa tahun pertama di Universitas X yang mengalami kecemasan. Skor yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan menggunakan referensi skor

kecemasan berdasarkan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Penelitian ini menunjukkan *expressive writing* bisa menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Universitas X. Seperti terlihat pada kelompok intervensi yang mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, setelah dilakukan intervensi berupa tulisan tentang pengalaman emosional positif maupun negatif. Penelitian lain oleh Sari dan Sumirta (2019) dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* juga didapatkan hasil  $p= 0,001$  menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi *expressive writing* terhadap tingkat kecemasan pada ODHA (Orang dengan HIV/AIDS) di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar.

Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan adalah salah satu fasilitas layanan kesehatan yang memiliki pelayanan untuk masalah kesehatan jiwa. Beberapa masalah kesehatan jiwa yang telah ditangani di Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan tahun 2021 diantaranya adalah kecemasan, depresi, gangguan perilaku, gangguan neurotik, psikotik akut dan lain sebagainya. Jumlah kasus baru kesehatan jiwa dengan kunjungan tertinggi pada tahun 2021 adalah kecemasan yaitu sebanyak 28,7% dari total kunjungan di poli kesehatan jiwa.

Angka kunjungan pasien tahun 2021 di Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan dengan masalah kecemasan terbanyak dialami pasien dengan kategori usia dewasa muda/ *young adult* yaitu usia 18-40 tahun. Pada masa dewasa ini individu mempunyai peran dan tanggung jawab yang semakin besar. Banyak faktor yang menyebabkan usia dewasa mengalami kecemasan diantaranya kepercayaan diri, kondisi di luar individu seperti dukungan keluarga dan sebagainya. Masalah kecemasan mengalami peningkatan dari tahun 2020 sebesar 111 kasus, dan meningkat pada tahun 2021 sebesar 210 kasus (Puskesmas Kecamatan Mampang

Prapatan, 2021). Hasil wawancara dengan psikolog di Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan pada 19 April 2022 juga menunjukkan bahwa beberapa pasien mengalami kecemasan, mereka mengeluh susah tidur, kesulitan fokus terhadap pekerjaan, sering menangis, gelisah, tidak bersemangat, sulit bersosialisasi, sulit untuk rileks/ merasa tenang, sulit mengontrol kecemasan atau kekhawatiran, mudah terganggu atau lebih sensitif, takut apabila sesuatu hal yang buruk akan terjadi.

Tingginya masalah kecemasan menjadi salah satu tantangan untuk puskesmas dalam meningkatkan pelayanan di poli kesehatan jiwa. Intervensi yang bisa dilakukan perawat terhadap pasien yang mengalami kecemasan adalah memberikan intervensi non farmakologis diantaranya terapi menulis dengan teknik *expressive writing*.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut penting untuk dilakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi *Expressive Writing* terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh terapi *expressive writing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien dewasa muda di layanan kesehatan jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap tingkat kecemasan pada pasien dewasa muda di layanan kesehatan jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Diketahui tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *Expressive Writing*.
- 2) Diketahui tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *Expressive Writing*.
- 3) Diketahui pengaruh pemberian terapi *Expressive Writing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien dewasa muda di layanan kesehatan jiwa.

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Bagi Responden**

Diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dewasa muda setelah dilakukan dilakukan terapi *Expressive Writing*.

#### **1.4.2 Bagi Puskesmas**

Dapat dijadikan dasar atau informasi tambahan untuk meningkatkan pelayanan terhadap pasien dewasa muda dan mampu menjadi solusi mengurangi masalah kecemasan pada pasien dewasa muda.

#### **1.4.3 Bagi Perawat**

Dapat menerapkan metode penurunan tingkat kecemasan non farmakologi terapi *Expressive Writing* kepada pasien dewasa muda untuk mengurangi tingkat kecemasan.