

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang, masyarakat menghadapi masalah yang semakin beragam sebagai akibat modernisasi dan perkembangan dunia. Masalah hubungan sosial dan tuntutan lingkungan seiring harapan untuk meningkatkan pencapaian diri, ketidaksanggupan pribadi untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat menimbulkan stres dalam diri seseorang. Beberapa faktor penyebab umum dari stres adalah masalah pekerjaan, faktor ekonomi, masalah rumah tangga, kurang tidur, dan lainnya. Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi di dalam komunitasnya (*World Health Organization, 2018*). Jika terjadi gangguan kesehatan mental maka akan memberikan dampak yang luas pada bidang kesehatan, sosial, hak asasi manusia serta sektor ekonomi di seluruh dunia (*World Health Organization, 2017*).

Stres merupakan ketegangan yang dirasakan oleh seseorang akan mengganggu dan dapat menimbulkan reaksi fisiologis, emosi, kognitif, maupun perilaku. Stres tidak bisa dihindari sepenuhnya tetapi dapat dikurangi dengan mengabaikan hal-hal yang tidak begitu penting (Candra, 2012). Stres dalam bentuk apa pun adalah bagian dari kehidupan sehari-hari, apabila individu tersebut kurang mampu mengadaptasikan dirinya dengan tuntutan atau masalah yang muncul, maka

individu tersebut akan cenderung mengalami stres. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Apabila seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan kebutuhan, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Romadhani and Hadjam (2017) tentang Intervensi Berbasis *Mindfulness* Untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua sebanyak 15 responden prevalensi stres adalah 84%. Penelitian sejenis juga yang telah dilakukan Maharani (2016) tentang “Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud” intervensi *mindfulness* guru yang mengalami stres dalam tingkat sedang sebanyak lima anak (78,60%) dan stres dalam tingkat berat sebanyak empat anak (68.60%). Penelitian Candra, dkk (2016) yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Meditasi Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi” didapatkan bahwa responden penelitian yang mengalami stres sebanyak 37 responden (52,8%) dari 70 responden yang diteliti.

Stres merupakan suatu perasaan tertekan saat menghadapi permasalahan (Brunner&Suddart, 2014). Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis penanganan stres berupa obat anti depresan dan anti cemas golongan benzodiazepam seperti alprazolam, yang dalam penerapannya menyebabkan ketergantungan yang cukup besar. Terapi non farmakologis merupakan upaya untuk mengatasi stres dapat dilakukan dengan

berbagai cara antara lain dengan cara berolahraga, relaksasi mental (rekreasi), bercerita pada orang lain, memperdalam ibadah dan agama dan satu diantaranya adalah dengan latihan *mindfulness body scan* pada terapi ini membantu individu untuk melakukan relaksasi pernafasan, dengan fokus menyeluruh pada tubuh yang bertujuan untuk mengembangkan konsentrasi sekaligus fleksibilitas perhatian secara bersamaan (Candra, 2012).

Stres tidak diatasi maka akan berdampak bagi kesehatan dan kualitas hidup. *Body scan* juga membantu individu untuk relaksasi dan melemaskan otot, sehingga dapat menurunkan distress pada individu. Hasil dari pelaksanaan praktik ini membuat partisipan dalam intervensi ini merasa lebih tenang, dapat melemaskan otot-otot yang tegang karena aktifitas fisik yang mereka jalani. Latihan *body scanning* dapat dilaksanakan sekitar 10-15 menit dan dilakukan satu kali dalam sehari sebanyak tiga kali dalam seminggu selama empat minggu. Pemberian terapi *mindfulness* sangat efektif dan mampu menurunkan tingkat stres (Maharani, 2016).

Penelitian Khoury *et al* (2015) yang berjudul "*Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis*" Hasil uji analisis menggunakan *paired samples t-test* didapatkan *p-value* = 0,01 sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *mindfulness* efektif berpengaruh terhadap tingkat stres. Latihan teknik *Mindfulness based body scan* dapat memberikan ketenangan bagi individu, mengurangi stres, cemas, khawatir dan gelisah. *Body scanning* efektif untuk mengatasi gejala psikologis stres, depresi dan kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin dibahas adalah “Adakah pengaruh pemberian latihan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum *Literature Review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi prosedur pemberian *Mindfulness Based Body Scanning* terhadap penurunan tingkat stres.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum diberikan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning*.
- c. Mengidentifikasi tingkat stres sesudah diberikan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning*.
- d. Mengidentifikasi metode penelitian Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* terhadap penurunan tingkat stres.
- e. Menganalisis pengaruh Teknik *Mindfulness Body Scanning* terhadap penurunan tingkat stres.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil *Literature Review* ini dapat berguna untuk menambah ilmu pengetahuan atau wawasan teori keperawatan khususnya di bidang keperawatan jiwa tentang Pengaruh Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* terhadap penurunan tingkat stres.

2. Manfaat Praktis

Hasil *Literature Review* ini diharapkan dapat dijadikan salah satu tindakan keperawatan dalam memberikan latihan Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* untuk menurunkan tingkat stres.

E. Metode *Literature Review*

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam studi ini adalah:

- a. Hasil penelitian atau *review* tentang teknik *mindfulness based body scanning* terhadap penurunan tingkat stres
- b. Hasil penelitian atau *review abstract* dan *fulltext* tentang teknik *mindfulness based body scanning* terhadap penurunan tingkat stres.

2. Strategi pencarian

Metode yang digunakan dalam *Literature Review* ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan kata kunci untuk pencarian jurnal hasil penelitian menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia melalui Empat database yaitu *ResearchGate*, *Pubmed*, *Portal Garuda* dan *Google Scholar* yang dicari mulai tahun

2010 sampai 2020 berupa laporan hasil penelitian, *review* dan buku yang membahas mengenai teknik *mindfulness based body scanning* terhadap tingkat stres. Kata kunci *mindfulness*, *body scanning* dan stres digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas maka mempergunakan naskah lengkap untuk dilakukan *review*.