

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan yang dijalani oleh setiap individu tidak dapat terlepas dari stres. Hal ini dikarenakan dalam menjalani kehidupannya, setiap individu tentunya akan mengalami tekanan-tekanan, tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan yang terkadang tuntutan-tuntutan ataupun tekanan tersebut melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Tuntutan pekerjaan yang menuntut tanggung jawab lebih dapat membuat individu terkena stres, misalnya saja, ketika individu diharuskan melakukan pekerjaan diluar batas kemampuan yang dimilikinya, namun realitanya tidak sesuai yang diharapkan. 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 kebutuhan, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stres (Candra, 2012).

Stres merupakan masalah yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai usia, ras, dan jenis kelamin. Tingkat stres di dunia cukup tinggi di Amerika Serikat sekitar 75% orang dewasa mengalami tingkat stres berat dengan jumlah yang terus meningkat dalam satu tahun terakhir, dua pertiga kunjungan ke dokter hingga dokter keluarga saat ini dikarenakan gejala-gejala yang berkaitan dengan stres (The American Institute of Stress, 2013). Di Indonesia gangguan mental masih menjadi salah satu

permasalahan yang signifikan. (Risksdas, 2013) menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas.

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). Dalam prosesnya, stres memiliki beberapa tahapan sampai stres itu dirasakan mengganggu fungsi kehidupan individu. Biasanya perjalanan stres sampai menimbulkan reaksi yang dirasakan oleh seseorang timbul secara perlahan yang sering kali tidak disadari pada awalnya dan kemudian baru dapat dirasakan mengganggu jika sudah terjadi lebih lanjut. (Candra I.W., Harini I.G.A, I.N Sumirta, 2017)

Hasil penelitian Candra (2017) tentang Pengaruh relaksasi progresif dan meditasi terhadap stres pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Kuta Utara didapatkan bahwa responden penelitian yang menderita penyakit hipertensi yang mengalami stres sebanyak 37 responden (52,8%) dari 70 responden yang diteliti. Stres bila tidak diatasi maka akan berdampak pada kualitas hidup dan bagi kesehatan. Teknik relaksasi afirmasi juga dapat membantu individu untuk relaksasi dan melemaskan otot, sehingga dapat menurunkan distress pada individu. Saat melakukan relaksasi afirmasi seseorang melakukan inspirasi napas panjang akan menstimuli reseptor paru sehingga munculnya rangsangan yang dikirim ke medulla untuk memberikan informasi mengenai peningkatan aliran darah kemudian diteruskan ke batang otak yang mengakibatkan munculnya peningkatan saraf parasimpatis dan menurunnya saraf simpatis begitu pula dengan kemoreseptor.

Hal itu dapat menyebabkan seseorang mengalami perasaan rileks dan membentuk respon stres.

Menurut hasil penelitian Zainiyah (2018) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Ilmu Keperawatan Universitas Jember dengan responden sebanyak 30 orang dengan hasil uji signifikansi *p-value* sebesar $p=0,001(p<0,05)$. Berdasarkan hal tersebut pelatihan teknik relaksasi afirmasi berpengaruh terhadap stres pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Ilmu Keperawatan Universitas Jember (Zainiyah, 2018).

Upaya untuk mengatasi stres yang dialami dapat dilakukan dengan cara berolahraga, relaksasi mental (rekreasi), melakukan curhat atau berbicara pada orang lain, memperdalam ibadah dan agama, menghindari pelarian negatif, dan satu diantaranya adalah dengan melakukan relaksasi afirmasi.

Relaksasi afirmasi merupakan teknik gabungan antara penggunaan nafas dan pengulangan kalimat positif sederhana yang dilakukan teratur yang dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta *self efficacy* yang baik (Brealey, 2002). Seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat merasakan ketenangan, kenyamanan dan kedamaian dikarenakan afirmasi dapat mempengaruhi sistem saraf parasimpatis dan saraf simpatis sehingga memicu

sekresi pada hormon endofrin, dapat mengurangi tekanan darah, dan dapat mengurangi ketegangan pada tubuh (Yunus, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik mengambil *literatur review* mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap tingkat stres.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dapat dibuat rumusan masalah penelitian yaitu :
“Apakah ada pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap tingkat stres?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap tingkat stres.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini bertujuan untuk

- a. Mengidentifikasi Tingkat Stres sebelum pemberian Teknik Relaksasi Afirmasi
- b. Mengidentifikasi Tingkat Stres sesudah diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi
- c. Menganalisis adanya pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Stres.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang akan diperoleh, peneliti mengharapkan penelitian ini akan memberikan manfaat, yaitu :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah serta menambah wawasan ilmu keperawatan jiwa (psikososial) khususnya

dalam mengembangkan asuhan keperawatan pada stres.

2. Manfaat praktis

Secara praktis *Literature Review* ini akan memberikan informasi dan alternatif mengenai teknik relaksasi afirmasi dalam mengatasi masalah psikologi stres.

E. Metode Literatur Review

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan *literature review* ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian/*review* yang terpublikasikan pada tahun 2005-2019.
- b. Hasil penelitian/*review* tentang intervensi teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat stres.

2. Strategi pencarian

Penelusuran artikel dilakukan melalui lima database (*researchgate, Pubmed, SINTA, google scholar, Portal Garuda*) yang dicari pada mulai tahun 2005 sampai 2019 berupa laporan hasil penelitian dan *review* yang membahas teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Kata kunci : teknik relaksasi afirmasi, stres, teknik relaksasi afirmasi terhadap stres. digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas, mempergunakan naskah lengkap untuk dilakukan *review*