

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan diri secara keseluruhan. Kesehatan mental sama pentingnya dengan Kesehatan fisik yang sama-sama harus diperhatikan. *There is no health without mental health*, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh *World Health Organization* bahwa “*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*” (WHO, 2017)

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2013) menunjukkan angka prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia 1.7 permil, artinya ada sekitar 1.7 kasus gangguan jiwa berat di antara 1000 orang penduduk Indonesia. Gangguan jiwa berat adalah gangguan jiwa yang ditandai dengan terganggunya kemampuan menilai realitas dan tilikan diri (insight) yang buruk. Gejala yang menyertai gangguan ini antara lain berupa halusinasi, wahan, gangguan proses pikir dan kemampuan berpikir, dan tingkah laku aneh seperti katatonik. Gangguan proses pikir dan kemampuan berfikir yang tidak baik pada seseorang bisa menyebabkan stres.

Stres merupakan ketegangan, setiap ketegangan yang dirasakan oleh individu 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 merupakan suatu perasaan tertekan saat menghadapi permasalahan (Brunner&Suddart, 2014). Dampak yang ditimbulkan stres dapat mengakibatkan aktivitas simpatis meningkat, terjadi konstriksi vena dan peningkatan kontraktilitas, volume preload naik, curah jantung meningkat dan akhirnya mengakibatkan hipertensi (Price and Wilson, 2006). Sehingga mempengaruhi tingkat kesembuhan pasien dalam menjalani perawatan yang lama.

Permasalahan psikologi tersebut dapat diatasi dengan cara yang baik selain mendekatkan diri kepada Tuhan adalah dengan menjalani aktivitas yang dapat mengembalikan gairah hidup pasien hipertensi. Mengalihkan permasalahan psikologis dengan aktivitas fisik yang mendukung sangat baik dilakukan oleh pasien hipertensi mengingat adanya hubungan saling mempengaruhi antara aktivitas dengan permasalahan psikologis yang dialami (Novitasari, 2012). Hasil penelitian dari Candra, Ruspawan, Sudiantara (2017) dengan judul Pengaruh relaksasi progresif dan meditasi terhadap stres pada pasien hipertensi di UPT. Kesmas Kuta Utara didapatkan bahwa responden penelitian yang menderita penyakit hipertensi yang mengalami stres sebanyak 37 responden (52,8%) dari 70 responden yang diteliti. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres harus diatasi, untuk mengatasi gangguan psikologis lainnya.

Stres dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. *Benzodiazepine*, *buspirone*, dan *antidepresan* dapat menjadi terapi farmakologi

untuk menurunkan stres yang biasanya kronik sedangkan terapi non-farmakologi untuk menurunkan stres yaitu terapi psikologis, psikoterapi, kognitif-perilaku dan berorientasi *insight* yang meliputi relaksasi, latihan pernapasan, distraksi dan salah satunya dengan melukat.

Melukat merupakan pembersihan atau penyucian pikiran dan jiwa secara spiritual dalam diri manusia yang menghilangkan rasa-rasa negatif dalam diri manusia dan memberikan efek relaksasi yang bisa menenangkan pikiran sehingga efektif untuk menurunkan stres (Artana, 2018).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam literatur review ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Melukat Terhadap Penurunan Stres ? ”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat di buat tujuan dari literatur ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui adakah pengaruh melukat terhadap penurunan stres.

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari literatur review ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Pengaruh Melukat Terhadap Penurunan Stres.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi hubungan usia terhadap tingkat stres
- b. Mengidentifikasi hubungan jenis kelamin terhadap tingkat stres

- c. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah melakukan melukat.
- d. Menganalisis hasil melukat terhadap penurunan stres.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Pendidikan

Penulisan ini diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang melukat dalam penurunan terhadap stres.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam melakukan prosedur tindakan keperawatan untuk mengatasi stres pada pasien hipertensi di puskesmas atau lembaga kesehatan lainnya.

E. Metode Literatur Rview

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam studi ini adalah :

- a. Hasil penelitian/*review* tentang pemberian melukat terhadap penurunan stres.
- b. Hasil penelitian/*review*/ buku tentang pemberian melukat terhadap penurunan stres.
- c. Hasil penelitian/*review abstract* dan *fulltext-lengthtext* tentang melukat terhadap penurunan stres.

2. Strategi pencarian

Penelusuran jurnal dilakukan melalui 3 *database* yaitu Portal Garuda, Google Scholar Dan *Researchgate*. Jurnal yang dicari dalam rentang tahun 2011 sampai 2020 berupa laporan hasil penelitian/jurnal ilmiah, review dan buku yang membahas mengenai melukat, yang membahas mengenai keefektifan melukat

terhadap penurunan stres pada pasien hipertensi. Kata kunci melukat, stres, dan hipertensi digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak.