

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Depresi merupakan gangguan perasaan (afek) yang dapat terjadi secara berulang ditandai dengan kesedihan, kehilangan gairah, terganggunya nafsu makan, merasa mudah lelah dan biasanya pasien memiliki konsentrasi yang buruk sehingga aktifitas pasien itu akan terganggu ketika telah mengalami tanda dan gejala depresi (WHO, 2017). Secara global, lebih dari 264 juta orang dari segala usia menderita depresi. WHO memprediksikan bahwa di negara-negara berkembang pada tahun 2020 nanti depresi akan menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung (Lubis, 2016).

Depresi merupakan suatu keadaan abnormal yang menimpa seseorang yang diakibatkan ketidakmampuan beradaptasi dengan suatu kondisi atau peristiwa yang terjadi sehingga mempengaruhi kehidupan fisik, psikis maupun sosial seseorang (Rosyanti, L. Hadi, 2018). Sebanyak 322 juta orang di dunia mengalami depresi atau hidup dengan kondisi depresi. Hampir setengah dari orang-orang ini tinggal di Wilayah Asia Tenggara dan Wilayah Pasifik Barat (WHO, 2017). Berdasarkan hasil riskesdas prevalensi jumlah orang yang menderita depresi di Indonesia adalah sebanyak 6,1% dari jumlah penduduk (Riskesdas, 2018). Depresi berat secara signifikan mempengaruhi keluarga seseorang dan hubungan pribadi, pekerjaan atau kehidupan sosial, tidur, kebiasaan makan, dan kesehatan umum (Rosyanti, L. Hadi, 2018).

Seseorang yang memiliki episode depresi utama biasanya menunjukkan suasana hati yang sangat rendah, yang melingkupi semua aspek kehidupan, dan ketidakmampuan untuk mengalami kesenangan dalam kegiatan sebelumnya dinikmati. Orang yang depresi sibuk dengan pikiran dan perasaan tidak berharga, rasa bersalah atau penyesalan yang terus-menerus merasa tidak pantas, tidak berdaya, putus asa, dan membenci diri sendiri (Rosyanti, L. Hadi, 2018).

Perasaan tidak berharga atau salah tempat ataupun rasa bersalah yang berlebihan atau tidak tepat hampir setiap hari. Berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi atau berpikir jernih atau untuk membuat keputusan hampir setiap hari. Pikiran yang muncul berulang tentang kematian atau bunuh diri tanpa suatu rencana spesifik, atau munculnya suatu percobaan bunuh diri, atau rencana yang spesifik untuk melakukan bunuh diri (Rosyanti, L. Hadi, 2018). Kondisi psikis yang semakin memburuk bisa saja membuat seseorang yang mengalami depresi berat melakukan percobaan bunuh diri ataupun benar-benar melakukan bunuh diri. Hal ini tentu saja berdampak buruk bagi kelangsungan hidup seseorang. Oleh karenanya diperlukan perawatan yang tepat bagi pasien depresi untuk menghindari terjadinya percobaan bunuh diri pada pasien depresi.

Dalam menangani pasien depresi dapat dilakukan dengan cara terapi medis, terapi psikologi, dan melalui kegiatan promosi kesehatan. Terapi medis dilakukan melalui pemberian obat-obatan anti depresi. Sehingga terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi dengan menggunakan cara non farmakologi salah satunya teknik relaksasi autogenik (Evangeline dkk, 2018).

Menurut Syafitri (2018) relaksasi autogenik merupakan usaha untuk menghipnosis diri sendiri, sehingga dapat mengontrol tekanan-tekanan yang datang

dari luar maupun dari dalam diri, caranya dengan memikirkan perasaan hangat dan berat pada anggota tubuh. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kalimat pendek yang dapat menyebabkan pikiran menjadi tenang (Rosida & Wahyudi, 2019). Relaksasi autogenik adalah terapi yang diarahkan pada diri sendiri (*self directed therapy*) yang memfokuskan pada repetisi atau pengulangan frase status yang dirasakan tubuh seperti kehangatan dan rasa berat pada tubuh (Wijayanti, 2016). Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang berasal dari diri kita sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat motivasi seperti “aku tenang dan nyaman” dan “aku damai di sini” yang bisa membuat pikiran kita tenang. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada detak jantung dan pengaturan nafas (Evangeline dkk, 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lestari dkk (2015) yang berjudul Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik pada Pasien Kanker yang menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo melaporkan hasil uji *paired dependent t-test* menunjukkan nilai $p=0,000 (<0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian relaksasi autogenik pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Evangeline dkk (2018) yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Lansia Di BPS Tresna Werdha Ciparay menyimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lansia. Dari hasil penelitiannya juga didapatkan bahwa setelah menyelesaikan seluruh proses terapi, responden mengatakan merasa lebih

nyaman dengan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Sementara responden lainnya mengatakan bahwa mereka mulai ikut berperan dan turut serta dalam aktivitas di panti.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik mengambil literature review tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang ingin dibahas adalah “Adakah Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Depresi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat depresi sebelum pemberian terapi relaksasi autogenik.
- b. Mendeskripsikan tingkat depresi setelah pemberian terapi relaksasi autogenik
- c. Menganalisa adanya pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan sebagai media informasi ilmiah dan menambah wawasan di bidang ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan jiwa mengenai terapi yang dapat diberikan pada pasien dengan depresi khususnya terapi relaksasi autogenik.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk fasilitas kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya bagi layanan kesehatan jiwa dalam memberikan perawatan bagi pasien dengan depresi.

b. Manfaat untuk pasien depresi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi masyarakat khususnya orang dengan depresi tentang terapi relaksasi autogenik untuk dapat melakukan terapi secara mandiri dalam mengurangi masalah psikologisnya sendiri.

c. Manfaat untuk mahasiswa kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi sumber data dalam menambah pengetahuan mahasiswa mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi sehingga dapat memberikan terapi pada pasien yang mengalami depresi.

E. Metode Literatur Review

1. Kriteria inklusi

Tinjauan literatur mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi ini disusun berdasarkan jurnal berupa hasil penelitian atau tinjauan yang diperoleh di pangkalan data elektronik. Artikel yang digunakan adalah artikel yang telah memenuhi syarat, yaitu kriteria inklusi. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah:

- a. Hasil penelitian/*review* tentang terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi.
- b. Hasil penelitian/*review* dalam bentuk abstrak dan full text tentang terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi.
- c. Hasil penelitian/*review* yang terpublikasi mulai tahun 2009-2020.

2. Strategi pencarian

Penelusuran artikel dilakukan melalui empat database (*Google Scholar*, Portal Garuda, PubMed dan *ProQuest*) yang dicari pada mulai tahun 2009 sampai 2020 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas terapi relaksasi autogenik pasien depresi. Kata kunci ‘depresi/*depression*’, ‘terapi relaksasi autogenik/*autogenic therapy*’ dan ‘terapi relaksasi autogenik terhadap depresi/*autogenic therapy for depression*’ 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*.