

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut *World Health Organisation*, (2017) pada umumnya gangguan mental yang terjadi salah satunya adalah gangguan depresi. Diperkirakan 4,4% dari populasi global menderita gangguan depresi. Depresi merupakan penyebab terbesar kecacatan di seluruh dunia. Lebih dari 80% penyakit ini dialami orang-orang yang tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah.

Secara global, orang yang hidup dengan depresi di dunia adalah 322 juta jiwa. Total perkiraan jumlah orang yang hidup dengan depresi meningkat sebesar 18,4% dengan prevalensi proporsi depresi lebih sering dialami oleh perempuan 5,1% dari laki-laki 3,6%. Tingkat prevalensi berdasarkan usia di atas 7,5% untuk perempuan berusia 55-74 tahun, dan di atas 5,5% untuk laki-laki berusia 55-74 tahun. Depresi juga terjadi pada anak-anak dan remaja di bawah usia 15 tahun, tetapi pada tingkat yang lebih rendah daripada kelompok umur yang lebih tua. (*World Health Organisation*, 2017)

Menurut RISKESDAS pada tahun 2018 mencatat angka kejadian depresi di Indonesia sebanyak 6,1% dimana hanya 9% penderita depresi yang minum obat atau menjalani pengobatan medis berdasarkan hasil depresi pada penduduk umur ≥ 15 tahun. Di Bali angka kejadian depresi sebanyak 5% berdasarkan hasil depresi pada penduduk umur ≥ 15 tahun. (KEMENKES, 2018)

Lubis, (2016) menyatakan depresi merupakan suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh. Mulai dari perasaan murung sedikit sampai pada keadaan tak berdaya. Depresi merupakan gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraannya/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi meluas hingga menjadi kronis, perkiraan prevalensi seumur hidup untuk gangguan depresi mayor adalah sekitar 15% hingga 20% dengan ditandai tingginya tingkat kekambuhan yaitu 22% hingga 50% pasien menderita episode berulang dalam 6 bulan setelah pemulihan (Carek, Laibstain, & Carek, 2011)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lanza, Müller, & Riepe, (2017) tentang Intervensi berbasis Teknik *Paradoxical Intention* untuk menurunkan depresi sebanyak 52 responden lebih dari dua pertiga (74,4%) responden mengalami depresi dengan 24,8% mengalami depresi ringan, 37,6% depresi sedang. Penelitian sejenis juga telah dilakukan Swoboda, Dowd, & Wise, (2003) yang meneliti dipusat kesehatan mental masyarakat di Midwest, Nebraska sebanyak 74 responden dengan prevalensi depresi sebanyak 95%.

Pemberian intervensi yang berhubungan dengan penanganan masalah psikologi depresi, salah satu intervensi dari keperawatan untuk mengatasi masalah psikologi depresi yaitu *Paradoxical Intention (PI)*. (FIK UI, 2015). *Paradoxical Intention* terbukti efektif dalam mengatasi masalah depresi dimana pasien yang mengalami depresi diajak untuk merubah pola pikir yang negatif terhadap dirinya dan merubahnya ke dalam realita yang positif. Serta memberikan motivasi kepada pasien agar pasien dapat memotivasi dirinya sendiri (Bastaman, 2007).

Penelitian Conoley & Garber, (2003) berbasis Teknik *Paradoxical Intention* menggunakan *refraining paradox* dimana kelompok *refraining* berfokus pada cara-cara untuk mengatasi depresi kearah yang lebih positif atau konotatif positif untuk menurunkan depresi sedang pada mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa subyek dalam kelompok *reframing* mengalami pengurangan depresi yang lebih signifikan dengan $p < 0,07$ daripada subyek dalam kelompok kontrol.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan menguraikan review mengenai pengaruh teknik *paradoxical intention* terhadap penurunan tingkat depresi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam *Literatur Review* ini adalah “Adakah pengaruh pemberian teknik *paradoxical intention* terhadap penurunan tingkat depresi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh teknik *Paradoxical Intention* terhadap penurunan tingkat depresi

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini antara lain:

- a. Mendeskripsikan tingkat depresi sebelum perlakuan teknik *paradoxical intention*

- b. Mendeskripsikan tingkat depresi sesudah perlakuan teknik *paradoxical intention*
- c. Menganalisis pengaruh teknik *Paradoxical Intention* terhadap penurunan tingkat depresi

D. Manfaat Peneliti

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi ilmiah serta menambah wawasan ilmu keperawatan jiwa (psikososial) khususnya dalam mengembangkan asuhan keperawatan pada depresi.

2. Manfaat praktis

Secara praktis *Literatur Review* ini akan memberikan informasi dan alternatif mengenai teknik *Paradoxical Intention* dalam mengatasi masalah psikologi depresi.

E. Metode *Literatur Review*

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dari artikel yang akan dibahas :

- a. Hasil penelitian/*review* tentang teknik *Paradoxical Intention*
- b. Hasil penelitian/*review* tentang teknik *Paradoxical Intention* pada pasien depresi
- c. Hasil penelitian/*review abstract dan fulltext-lengthtext* tentang teknik *Paradoxical Intention* pada pasien depresi

- d. Hasil penelitian/*review* dipublikasikan dalam rentang tahun 2000-2020

2. Strategi pencarian

Penelusuran artikel dilakukan melalui empat *database* yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *PROQUEST* dan *Researchgate*. Artikel yang dicari dalam rentang waktu 2000-2020 berupa laporan hasil penelitian dan *review* yang membahas teknik *Paradoxical Intention* terhadap tingkat depresi. Kata kunci teknik *Paradoxical Intention*, teknik *Paradoxical Intervention*, *Paradoks treatment* dan tingkat depresi/*depression* digunakan untuk mencari pada *database* elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi *abstract* dan *fulltext-lengthtext* dari artikel yang didapat.