

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-undang no 18 tahun 2014 Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2019).

Gangguan jiwa yaitu suatu ketidak beresan kesehatan dengan manifestasi psikologis atau perilaku terkait dengan penderitaan yang nyata dan kinerja yang buruk, dan disebabkan oleh ganggaun biologis, sosial, psikologis, genetik, fisis, atau kimiawi (Nikmatuzaroh 2019). WHO (2018) mengatakan bahwa gangguan jiwa terdiri dari berbagai masalah dengan berbagai gejala yang berbeda. Namun pada umumnya ditandai oleh beberapa kombinasi perubahan pada pikiran, emosi, perilaku, dan hubungan abnormal dengan orang lain. Who juga berpendapat bahwa Skizofrenia, depresi, retardasi mental, dan kelainan akibat penyalahgunaan obat terlarang termasuk kedalam gangguan jiwa.

Menurut perhitungan beban penyakit pada tahun 2017 beberapa jenis gangguan jiwa yang diprediksi dialami oleh penduduk di Indonesia diantaranya adalah depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, autisme, dan gangguan perilaku makan. Gangguan depresi tetap menduduki urutan pertama dalam tiga decade (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2019). Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons otonom. Kecemasan adalah emosional yang negatif yang dirasakan manusia, munculnya seperasaan dan pikiran yang tegang, biasanya disertai dengan gejala jantung kencang, berkeringat, dan sesak (Annisa 2016).

Ada beberapa penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang, baik itu secara farmakologis ataupun non farmakologis. Masalah yang timbul akibat kecemasan pada remaja korban bullying memerlukan penanganan untuk mencegah gangguan mental lebih lanjut salah satunya dengan terapi menulis. Terapi menulis ekspresif berguna untuk mengurangi kecemasan tanpa membuat individu khawatir disalahkan dalam mengeksplor perasaan atau emosi yang dialaminya (Sulistyaningsih and Ervika 2020). Terapi menulis merupakan metode yang tepat diberikan kepada remaja korban bullying karena sulitnya mengekspresikan emosi dan bersikap asertif bagi remaja korban bullying yang mengalami kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Niman, Saptiningsih, dan Tania (2019) menunjukkan bahwa 40% responden atau 8 dari 20 remaja korban bullying yang diuji menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan (Khamidah et al. 2021).

Di Indonesia prevalensi terakit gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Depkes, 2014). Berkonfrontasi dengan peristiwa-peristiwa penuh tekanan dan traumatis yang dilakukan dalam prosedur menulis dilaporkan menghasilkan tingkat yang lebih tinggi dalam kesehatan fisik (misalnya, lebih sedikit mengunjungi fasilitas kesehatan), fungsi fisiologis yang lebih tinggi (misal, reaksi kekebalan tubuh yang lebih baik) dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (misal, afek negatif yang lebih rendah dan afek positif yang lebih tinggi).

Terapi menulis ekspresif ini tidak harus dilakukan oleh petugas kesehatan saja, seperti perawat, dokter, dan tenaga kesehatan lainnya. Keluarga sebagai pendamping pasien saat di rumah sakit dapat melakukan hal tersebut. Petugas kesehatan mengajarkan kepada anggota keluarga

pasien agar dapat membantu pasien untuk melakukan terapi menulis ekspresif agar dapat mengurangi kecemasan. (Qonitatin, Widyawati, and Asih 2011)

Distraksi merupakan tindakan mengalihkan perhatian bekerja memberikan pengaruh yang baik untuk jangka waktu yang singkat. Salah satu teknik distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan terapi menulis ekspresif. Peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan pasien, dalam hal ini memberikan kebutuhan rasa nyaman kepada pasien. Tujuan penulis mengambil terapi ini berharap melalui terapi menulis ekspresif ini klien dapat mengurangi kecemasannya, setelah diberikan terapi menulis tanpa membuat individu khawatir disalahkan dalam mengeksplor perasaan atau emosi yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul : ***“Aplikasi Terapi Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Bullying Pada Ny.G di Desa Sukasari”***.

B. Tujuan Penulisan Karya Tulis Ilmiah

1. Mampu menggambarkan pengkajian pada pasien cemas akibat bullying
2. Mampu merumuskan masalah dan membuat diagnosis keperawatan pada pasien cemas akibat bullying
3. Mampu menggambarkan dan menyusun perencanaan keperawatan pada pasien cemas akibat bullying
4. Mampu melaksanakan asuhan keperawatan berdasarkan pengaplikasian terapi menulis ekspresif pada pasien cemas akibat bullying
5. Mampu mengevaluasi dan menjelaskan hasil dari pengaplikasian terapi menulis pada pasien cemas akibat bullying

C. Manfaat Penulisan Karya Tulis Ilmiah

1. Bagi Institusi Pendidikan

Karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi para mahasiswa DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi, khususnya yang mencari pembahasan tentang pengaplikasian terapi menulis ekspresif pada pasien dengan kecemasan akibat bullying.

2. Bagi Klien

Melalui pengaplikasian terapi musik, diharapkan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh Ny.G. sehingga ia mampu mempraktekannya setiap kali membutuhkan ketenangan untuk mencari solusi atas situasi atau masalah yang sedang dihadapi.