

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Stres merupakan suatu hal yang sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari. Silverman et al (dalam Nur & Mugi, 2021) menyatakan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), stres menjadi penyakit peringkat ke-4 di dunia dan hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2019).

World Health Organization (WHO, 2019) menekankan bahwa stres kronis menjadi pemicu utama terjadinya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, serta memperburuk penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes melitus. Dalam konteks layanan kesehatan, pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit berisiko tinggi mengalami stres akibat berbagai faktor, seperti ketidakpastian diagnosis, prosedur medis, keterbatasan aktivitas, dan lingkungan rumah sakit yang asing.

Setiap tahun, American Psychological Association (APA) mensurvei orang-orang diseluruh amerika serikat tentang stress, sumbernya, intensitasnya, dan bagaimana orang menanggapi pemicu stress, baik secara mental maupun fisik. Ketika mempertimbangkan dampak fisik dan emosional dari meningkatnya stress, hampir setengah dari orang dewasa (49%) mengalami stress, gejala ini mungkin berasal dari stress yang disebabkan oleh penyakit dan stressor social, mayoritas orang dewasa masih mengatakan perawatan kesehatan (66%) merupakan sumber

stress yang signifikan. (American Psychological Association APA, 2020).

Di Indonesia, masalah kesehatan mental menjadi perhatian serius. Data Riskesdas (2019) menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional, yang salah satu penyebab utamanya adalah stres selama proses perawatan medis. Dalam laporan tersebut disebutkan bahwa sekitar 9,8% pasien rawat inap mengalami gejala stres berat dan kecemasan. Kondisi ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap aspek psikologis pasien selama berada dalam layanan kesehatan.

Menurut data Kementerian Riset Dan Teknologi (Kemenristek) sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stress, dengan kategori tingkat stress sangat berat sebesar 0,8% dan stress ringan sebesar 34,5% data menggambarkan prevalensi stress secara umum dimasyarakat (Direja, 2020)

Berdasarkan penelitian Pratama & Sulistyowati (2020) menunjukkan bahwa 65% pasien rawat inap di RSUD Dr. Soebandi Jember mengalami tingkat stress sedang hingga berat. Faktor-faktor seperti lamanya rawat inap, jenis penyakit, kurangnya dukungan keluarga, dan ketidaknyamanan lingkungan rumah sakit menjadi penyebab dominan munculnya stress pada pasien. Penelitian ini menunjukkan bahwa stress dapat berdampak langsung terhadap kualitas tidur, kestabilan tekanan darah, dan lambatnya proses penyembuhan. (Pratama, A & Sulistyowati, 2020)

Pendekatan non-farmakologi menjadi pilihan yang efektif dalam menurunkan tingkat stress, terutama yang mudah diaplikasikan, murah, dan tidak menimbulkan efek samping. Salah satu manajemen stress yang dapat digunakan

untuk mengatasi stress yaitu menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu alternatif non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi stress dan dapat membantu tubuh menjadi lebih nyaman, dan pada akhirnya meningkatkan daya tahan tubuh untuk mengatasi masalah kesehatan yang ada. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah. (Sari Y, 2021).

Penelitian Wulandari & Prasetyo (2022) menjelaskan bahwa latihan pernafasan dalam tidak hanya memberikan efek relaksasi fisik, tetapi juga berkontribusi pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu stress. Pada penelitian tersebut, responden diberikan intervensi latihan pernafasan dalam selama beberapa kali sesi, kemudian dilakukan pengukuran tingkat stress sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres pada pasien rawat inap dengan diagnosis non-bedah.

Selain pendekatan relaksasi nafas dalam, pendekatan psikospiritual (dzikir) juga terbukti efektif dalam membantu pasien menghadapi stres. Dzikir merupakan perpaduan antara gerak dan ucapan, setiap ucapan dan sikap perbuatan manusia, dilaksanakan dalam usaha untuk menjalankan peran sebagai hamba Allah yang diberi tugas untuk menjadi khalifah-Nya. (Fatoni, 2020). Bacaan dzikir yang baik diamalkan diantaranya adalah kalimat tasbih (Subhanallah), tahmid (Alhamdulillah), lalu dilanjutkan dengan takbir (Allahu Akbar), dan tahlil (La Ilaha Ilallah). (Abdullah, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh wahyuningsih et al (2021), menunjukan

bahawa terapi dzikir efektif menurunkan tingkat stress pasien. Dzikir sebagai bentuk intervensi psikospiritual mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan aspek kognitif, serta memperkuat keyakinan spiritual pasien. Sementara itu, latihan relaksasi nafas dalam lebih berfokus pada respon fisiologis tubuh, yaitu menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan rasa rileks. Apabila kedua teknik ini digabungkan, maka efek yang dihasilkan akan lebih optimal karena saling melengkapi antara aspek fisik dan spiritual. Hal ini sejalan dengan penelitian Hafsah et al. (2024) yang melaporkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dan dzikir mampu memberikan efek menenangkan yang lebih besar dibandingkan dilakukan secara terpisah, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam menurunkan stres pada pasien.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Siti Umi Khoiriah, 2017) di ruang ICU-CCU RSUD dr. Soedirman Kebumen menemukan bahwa kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan psikoreligius (dzikir) mampu menurunkan tingkat stress pasca perawatan. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan aspek fisiologis dan spiritual dapat memberikan efek yang lebih kuat dibandingkan jika dilakukan secara terpisah, sehingga intervensi ini layak dipertimbangkan sebagai strategi non-farmakologis dalam bentuk keperawatan.

Teori Callista Roy, mengatakan pasien merupakan sistem adaptif yang merespons stresor internal dan eksternal melalui mekanisme koping. Ketika koping pasien tidak efektif, maka akan muncul masalah psikososial yang berpengaruh pada status kesehatannya. Maka dari itu, tenaga kesehatan, terutama

perawat, memiliki peran penting dalam mengidentifikasi tingkat stres pasien dan memberikan intervensi yang sesuai. (U.M, 2019)

Meskipun terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir telah terbukti secara individual efektif dalam menurunkan tingkat stress pasien, namun belum banyak penelitian yang secara teoritis dan praktis menggabungkan keduanya dalam satu intervensi, oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif, sederhana, dan kontekstual.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada pasien Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar yang merupakan pusat rujukan pelayanan kesehatan pasien di Kabupaten Aceh Besar, dari Februari 2024 sampai dengan Januari 2025 data perawatan pasien di Ruang Rawat Inap Lantai 2 kelas 3 sebanyak 1.294 pasien, dengan jumlah pasien rata-rata perbulan sebanyak 108 pasien. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap 5 orang pasien, 3 pasien memperlihatkan gejala stress yang dimanifestasikan dengan adanya gangguan tidur, nafsu makan menurun, sulit untuk berkonsentrasi, dehidrasi, gelisah, sedih, pembatasan mobilitas dan nyeri, 2 pasien lain tidak terdapat gejala stress. Sedangkan wawancara yang dilakukan mengenai terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan dzikir tidak pernah dilakukan, namun hanya melakukan sholat dan berdoa untuk meminta kesembuhan.

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa stress merupakan kondisi yang umum dialami oleh semua orang khususnya pada pasien yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Aceh Besar, Oleh karena itu, penting dilakukan

penelitian yang mendalam mengenai tingkat stres pada pasien di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar agar dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan yang lebih efektif dan holistic. Maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pasien yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari beberapa penelitian mengatakan bahwa teknik pernapasan dalam dan dzikir dapat menurunkan tingkat stress pada pasien, oleh karena itu pada penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pasien yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Aceh Besar.

Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pasien yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui ada pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap Tingkat Stress Pasien yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengetahui tingkat stres sebelum diberikan Kombinasi Terapi

Relaksasi Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pasien Yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar.

1.3.2.2 Mengetahui tingkat stres setelah diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pasien Yang Dirawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar.

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan pengaruh tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pasien Yang Dirawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Bagi Ilmu Keperawatan**

Penelitian ini menambah wawasan dan bukti ilmiah bahwa kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan stres pada pasien rawat inap. Hasil ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan asuhan keperawatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Serta dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya dan pengembangan keperawatan dimasa mendatang.

##### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat, khususnya keluarga pasien, bahwa stres selama dirawat dapat dikurangi melalui teknik sederhana yang bisa dilakukan sendiri, seperti relaksasi pernapasan dan dzikir. Ini membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya

pengelolaan stres secara mandiri dan spiritual.

#### **1.4.3 Bagi Responden Penelitian**

Responden mendapatkan manfaat langsung berupa pengurangan tingkat stres setelah mengikuti terapi. Selain itu, responden juga memperoleh pengetahuan baru tentang cara menenangkan diri melalui teknik relaksasi dan dzikir, yang dapat terus mereka praktikkan setelah keluar dari rumah sakit.