

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Stroke merupakan salah satu masalah kesehatan yang ada dilingkungan masyarakat dan masalah kesehatan yang mematikan nomor tiga setelah penyakit jantung dan kanker, stroke biasanya ditandai dengan kelumpuhan anggota gerak pada salah satu sisi anggota tubuh (Insan, 2020). Prevalensi stroke menurut data World Stroke Organization menunjukkan bahwa setiap tahunnya ada 13,7 juta kasus baru stroke, dan sekitar 5,5 juta kematian terjadi akibat penyakit stroke. Sekitar 70% penyakit stroke dan 87% kematian dan disabilitas akibat stroke terjadi pada negara berpendapatan rendah dan menengah. Selama 15 tahun terakhir, rata-rata stroke terjadi dan menyebabkan kematian lebih banyak pada negara berpendapatan rendah dan menengah dibandingkan dengan negara berpendapatan tinggi. Prevalensi stroke bervariasi di berbagai belahan dunia. Prevalensi stroke di Amerika Serikat adalah sekitar 7 juta (3,0%), sedangkan di Cina prevalensi stroke<sup>1 2</sup> berkisar antara (1,8%) (pedesaan) dan (9,4%) (perkotaan). Di seluruh dunia, Cina merupakan negara dengan tingkat kematian cukup tinggi akibat stroke (19,9% dari seluruh kematian di Cina), bersama dengan Afrika dan Amerika Utara (Mutiarasari, 2019).

Di negara Indonesia sendiri berdasarkan hasil Rikesdas tahun 2018 prevalensi penyakit stroke meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu dari (7%) menjadi (10,9%). Secara nasional, prevalensi stroke di Indonesia tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun sebesar (10,9%) atau diperkirakan sebanyak 2.120.362 orang. Berdasarkan kelompok umur kejadian penyakit stroke terjadi lebih banyak pada kelompok umur 55 - 64 tahun (33,3%) dan proporsi penderita stroke paling sedikit adalah kelompok umur 15-24 tahun. Laki-laki dan perempuan memiliki proporsi kejadian stroke yang hampir sama. Sebagian besar penduduk yang terkena stroke memiliki pendidikan tamat SD (29,5%). Prevalensi penyakit stroke yang tinggal di daerah perkotaan lebih besar yaitu (63,9%) dibandingkan dengan yang tinggal di pedesaan sebesar (36,1%) (Kemenkes RI, 2018).

Stroke merupakan gangguan saraf yang disebabkan oleh gangguan aliran darah dalam otak dan stroke merupakan salah satu penyakit yang tidak menular (Leniwa, Prabawati, & Susilo, 2019). Menurut WHO, Stroke adalah suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat berupa defisit neurologik fokal dan global, yang dapat memberat dan berlangsung lama selama 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vascular. Menurut Padila (2015) istilah stroke lebih dikenal daripada *Cerebro Vaskuler Accident (CVA)*, kelainan ini terjadi pada organ otak. Lebih tepatnya adalah gangguan pembuluh darah otak.

Pada penderita stroke akan muncul dampak fisik seperti kelumpuhan parsial, gangguan komunikasi dan gangguan kognitif. Defisit yang paling

umum dialami oleh pasien stroke yaitu melibatkan aksi motorik, Kelumpuhan fisik ini dapat terjadi secara langsung dan biasanya pasien menyadari bahwa mereka tidak bisa menggerakkan lengan dan kaki pada satu sisi tubuh. Dampak psikologis juga dapat muncul pada penderita stroke yaitu perubahan emosional. Marah, sedih dan tidak berdaya seringkali menurunkan semangat hidupnya sehingga muncul dampak emosional berupa kecemasan yang lebih berbahaya. Pada umumnya pasien stroke tidak mampu mandiri lagi, sebagian besar mengalami kesulitan mengendalikan emosi. Penderita mudah merasa takut, gelisah, marah, dan sedih atas kekurangan fisik dan mental yang mereka alami. Keadaan tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh pasien stroke karena merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan hal buruk yang akan terjadi. (Widarti dkk, 2012).

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (Wahyuni, 2018). Kecemasan merupakan respon tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respon tubuh tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi klien (Zaini, 2019). Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016). Kecemasan pada penderita Stroke merupakan gangguan

psikologis yang sering dialami pasien stroke fase akut yang disebabkan oleh gangguan serebral atau merupakan reaksi (Amila & Sembiring, 2020).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan terapi. Penatalaksanaan kecemasan dengan terapi, meliputi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian terapi psikofarma dan terapi somatik. Sedangkan terdapat beberapa terapi non farmakologi dengan berbagai keuntungan diantaranya tidak menimbulkan efek samping, simple dan tidak berbiaya mahal (Roasdalh & Kawalski, 2015). Ada beberapa jenis terapi, seperti terapi relaksasi, distraksi, meditasi, imajinasi. Terapi relaksasi adalah tehnik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis (Asmadi, 2017). Terapi relaksasi memiliki berbagai macam yaitu latihan nafas dalam, masase, relaksasi progresif, imajinasi, biofeedback, yoga, sentuhan terapeutik, terapi musik, serta humor, tawa dan meditasi (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2018).

Meditasi mindfulness adalah salah satu cara mengatur emosi seseorang dengan melatih dirinya untuk berpikir penuh dan tetap fokus lewat aktivitas sehari-hari atau melakukan meditasi. Dengan melakukan manajemen stres mindfulness, seseorang bisa mengatasi stres dan kecemasan karena dengan melakukan terapi mindfulness, baik dengan melakukan meditasi atau dengan memfokuskan pikiran pada saat melakukan aktivitas, seseorang sedang belajar untuk mengembangkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran negatif. Hal tersebut membuat seseorang mampu melepaskan dirinya dari pikiran yang

negatif. Pikiran yang negatif merupakan salah satu hal yang membuat seseorang cemas (Wong, 2021). Menurut Vibriyanti, D. (2020) saat seseorang melakukan meditasi mindfulness, orang tersebut dapat menjadi lebih tenang dan fokus serta dapat meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dalam mengatasi hal-hal yang merugikan dalam diri seseorang termasuk dalam menghadapi tekanan. Selain itu juga dapat membantu proses penyembuhan dan mengatasi kecemasan (Vibriyanti, 2020).

Ketika seseorang rutin melakukan meditasi mindfulness, maka orang tersebut akan merespon lebih baik pada berbagai situasi yang membuatnya stres dan cemas. Pentingnya melakukan manajemen stres mindfulness dengan melakukannya lewat meditasi dapat mengatasi kecemasan pada seseorang. Terapi mindfulness sangat cocok diterapkan oleh orang yang harus berhadapan dengan tantangan ditengah ketidakpastian, adanya perubahan bahkan kehilangan (Antonova, E, et al. 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Merkes (2010) menjelaskan bahwa terapi meditasi mindfulness efektif dalam menurunkan kecemasan pada penyakit kronis yang salah satunya adalah penyakit stroke. Penerimaan dan mindfulness adalah keterbukaan dan membiarkan serta memberikan ruang di dalam diri untuk merasakan perasaan atau sensasi yang tidak menyenangkan, dengan tidak melawannya atau memaksanya untuk pergi.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Gumi (2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Program Psikoterapi Berbasis Mindfulness Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Penyakit Jantung” menemukan bahwa terdapat

penurunan skor kecemasan pada seluruh subjek setelah mengikuti program Psikoterapi berbasis mindfulness namun hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa Program ini tidak dapat menurunkan kecemasan pada pasien penyakit jantung secara signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh jumlah subjek yang sangat sedikit sehingga mempengaruhi variabilitas dan validitas konklusi statistic.

Hasil study pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 Maret 2022 di RSUD Laswi terjadi peningkatan pasien stroke yang mengalami hospitalisasi perbulan nya, yang awalnya di bulan Oktober 2021 sebanyak 188 orang pasien stroke naik hingga mencapai 247 orang di bulan Februari 2022, sehingga dalam waktu 5 bulan pasien sroke meningkat rata-rata sebesar 9% setiap tiap bulannya.

Survey wawancara kepada 15 orang pasien stroke didapatkan bahwa 13 pasien yang dilakukan wawancara mengatakan cemas dengan keadaan penyakitnya dan 2 orang pasien mengatakan telah pasrah atas apa yang dideritanya saat ini, lalu mereka mengatakan kecemasannya meningkat setelah menjalani hospitalisasi. Pasien dan keluarga pasien hanya mengetahui cara mengurangi kecemasan dengan cara minum air dan menarik nafas panjang. Selain itu seluruh responden tidak mengetahui apa itu meditasi mindfulness. Saat ditanyakan kepada perawat ruangan mereka jarang melakukan tindakan untuk mengurangi kecemasan bahkan mereka belum pernah melakukan tindakan meditasi kepada pada pasien stroke yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Kecemasan pada Penderita Stroke Di RSUD Laswi”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Kecemasan pada Penderita Stroke Di RSUD Laswi.?”

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh meditasi mindfulness terhadap kecemasan penderita stroke di RSUD Laswi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan penderita stroke sebelum melakukan meditasi mindfulness.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan penderita stroke sesudah melakukan meditasi mindfulness.
- c. Membuktikan pengaruh meditasi mindfulness terhadap tingkat kecemasan penderita stroke sebelum dan sesudah melakukan meditasi mindfulness.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi tentang pengaruh meditasi mindfulness terhadap kecemasan pada penderita

stroke yang dapat dijadikan data dasar untuk penelitian.

#### **1.4.2 Manfaat praktis**

##### **a. Bagi Insitusi**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan tambahan literature sehingga dapat meningkatkan pengetahuan untuk mahasiswa maupun tenaga kesehatan tentang ilmu keperawatan.

##### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk bahan dasar teori dan memperkuat kerangka dasar penelitian untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.5 Ruang lingkup Penelitian**

Penelitian ini membahas mengenai ruang lingkup penelitian Keperawatan Medikal Bedah Khususnya mengenai terapi meditasi mindfulness terhadap kecemasan penderita stroke di RSUD Laswi, Kabupaten Bandung. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen *one group pretest-posttest design*, populasi yang diambil adalah pasien penderita stroke yang mengalami kecemasan di RSUD Laswi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang akan digunakan yaitu dengan menggunakan lembar kuesioner kecemasan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Variabel yang diambil dari penelitian ini adalah program bina meditasi mindfulness terhadap kecemasan. Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Februari 2022 sampai September