BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan. Menurut *World Health Organization*, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam masyarakat. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan adanya gangguan jiwa, tetapi juga kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan menjalani kehidupan dengan cara yang paling efektif. (*World Health Organization,* 2024).

Pada tahun 2022, masalah kesehatan mental menjadi salah satu isu kesehatan global yang semakin mendapat perhatian. Berbagai faktor, seperti tekanan ekonomi, perubahan sosial, tuntutan kehidupan, serta perkembangan teknologi, dapat berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan masalah psikologis pada masyarakat. Kondisi tersebut tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Laporan menunjukkan bahwa jutaan orang di seluruh dunia mengalami berbagai masalah kesehatan mental yang dapat berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, serta hubungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi salah satu tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Cuijpers et al., 2023).

Di Indonesia, masalah kesehatan mental juga menunjukkan tren peningkatan. (Faozi et al., 2023) menyebutkan bahwa gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi masih cukup tinggi, terutama pada usia produktif. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi sistem pelayanan kesehatan, khususnya di tingkat pelayanan primer seperti puskesmas.

Kecemasan, juga dikenal sebagai kecemasan, adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum. Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi kesehatan mental

seseorang serta aktivitas sehari-hari. Perasaan tidak nyaman, khawatir, atau takut yang muncul sebagai tanggapan terhadap ancaman, baik itu nyata maupun tidak nyata, dikenal sebagai kecemasan. Kecemasan dapat membuat orang lebih waspada terhadap bahaya, yang merupakan hal yang normal. Namun, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) jika terjadi secara berlebihan, secara terus-menerus, dan tanpa alasan (Nihayah et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 275 juta orang di dunia atau sekitar 3,5% dari populasi global mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2024. Data ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di masyarakat. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup individu selain mengganggu aktivitas sosial, pekerjaan, maupun aktivitas sehari-hari.

Di kawasan Asia Tenggara, gangguan kecemasan juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Beberapa negara dengan prevalensi kecemasan yang tinggi antara lain Malaysia, Filipina, dan Myanmar. Indonesia adalah salah satu negara dengan jumlah kasus gangguan kecemasan tertinggi di dunia. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang membutuhkan perhatian khusus dari sistem kesehatan masyarakat (Szücs et al., 2025)

Gangguan kecemasan menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang terus meningkat secara global, termasuk di kawasan Asia Tenggara. Tingginya jumlah kasus di beberapa negara menunjukkan bahwa kecemasan merupakan isu yang perlu mendapatkan perhatian serius, baik dari tenaga kesehatan maupun pemerintah. Berdasarkan data tahun 2023, berikut disajikan lima negara di Asia Tenggara dengan jumlah kasus kecemasan tertinggi.

Tabel 1.1

Data Lima Negara Di Asia Tenggara Dengan Jumlah Kasus Kecemasan Tertinggi Tahun 2023

No	Nama Negara	Jumlah Kasus
1	Indonesia	±10 juta orang
2	Filipina	±5 juta orang
3	Myanmar	±2,2 juta orang
4	Malaysia	±1,6 Juta orang
5	Timor-Leste	±50 Ribu orang

Sumber: WHO,2024

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa kondisi ini masih menjadi masalah kesehatan mental yang cukup tinggi di kawasan Asia Tenggara. Negara dengan jumlah kasus kecemasan tertinggi adalah Indonesia dengan sekitar 10 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan, diikuti oleh Filipina sekitar 5 juta orang dan Thailand sekitar 2,5 juta orang. Sementara itu, beberapa negara dengan jumlah populasi yang lebih kecil seperti Brunei Darussalam dan Timor-Leste memiliki jumlah kasus yang relatif lebih rendah dibandingkan negara lainnya. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian serius karena dapat memengaruhi kualitas hidup individu serta aktivitas sosial dan produktivitas masyarakat.

Kesehatan mental menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin penting di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menemukan bahwa ada banyak gangguan mental emosional pada orang-orang berusia lebih dari lima belas tahun yang mencakup depresi, kecemasan, dan jenis gangguan mental lainnya *("Help-Seeking Behavior and Related Mental Health Promotion Programs in Southeast Asian Youth: A Systematic Literature Review," 2025*). Jawa Barat adalah salah satu provinsi di Indonesia dengan tingkat gangguan kecemasan yang tinggi.

Tabel 1.2

Data Prevalensi Kecemasan di Beberapa Provinsi dan Nasional Indonesia Tahun 2023

No	Provinsi/Daerah	Prevalensi Kecemasan (%)
1	Jawa Timur	8,79%
2	Jawa Tengah	7,86%
3	Jawa Barat	4,4%
4	DKI Jakarta	2,2%
5	Nasional Indonesia	3,56%

*Sumber:*Kemenkes,2023

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi gangguan kecemasan sebesar 4,4%, yang menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi permasalahan yang cukup signifikan di wilayah tersebut.

Di tingkat daerah, beberapa kabupaten/kota di Provinsi Jawa Barat juga menunjukkan jumlah kasus gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi, termasuk Kabupaten Garut.

Tabel 1.3

Data Jumlah Kasus Kecemasan pada Beberapa Kabupaten/Kota di Jawa Barat Tahun 2023

No.	Kabupaten/Kota	Jumlah Kasus
1	Kabupaten Bandung	7.845 kasus
2	Kabupaten Bogor	7.210 kasus
3	Kabupaten Garut	6.432 kasus
4	Kota Bandung	5.908 kasus
5	Kabupaten Tasikmalaya	5.214 kasus

Sumber: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat,2023

Data ini menunjukan bahwa beberapa kabupaten/kota di Provinsi Jawa Barat memiliki jumlah kasus kecemasan yang cukup tinggi. Kabupaten Garut adalah salah satu daerah dengan jumlah kasus tertinggi sekitar 6.432

kasus pada tahun 2023. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus di daerah tersebut. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023).

Masalah Kecemasan juga menjadi perhatian di tingkat daerah, termasuk di Kabupaten Garut, Jawa Barat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, jumlah warga dengan gangguan jiwa yang mendapatkan pelayanan kesehatan mencapai sekitar 3.239 orang pada periode tahun 2022–2024. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih cukup tinggi sehingga membutuhkan perhatian serta penanganan yang tepat dari tenaga kesehatan, termasuk perawat (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2024).

Tabel 1.4

Data Kesehatan Jiwa di Kabupaten Garut 2025

No.	Diagnosa	Jumlah Kasus
1	Skizofrenia	3877
2	Campuran *Anxietas* dan Depresi	1860
3	Kecemasan	1907
4	Psikotik	419

Sumber: Dinas Kesehatan Kabupaten Garut 2025

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Garut pada tahun 2025, gangguan kesehatan jiwa yang paling umum adalah skizofrenia, diikuti oleh campuran kecemasan dan depresi. Meskipun skizofrenia menempati jumlah kasus tertinggi, fokus penelitian ini adalah kecemasan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kecemasan adalah kondisi kesehatan mental yang lebih sering ditemukan di layanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas dan lebih mungkin untuk ditangani secara mandiri melalui intervensi keperawatan.

Selain itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2025, beberapa wilayah kerja puskesmas juga menunjukkan jumlah kasus kecemasan yang cukup tinggi, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.5

Data Kasus Kecemasan di Beberapa Puskesmas Kabupaten Garut Tahun 2025

No.	Puskesmas	Jumlah Kasus
1	Guntur	85 Kasus
2	Leles	80 Kasus
3	Malangbong	80 Kasus
4	Cempaka	75 Kasus
5	Tarogong	66 Kasus
6	Cibatu	58 Kasus
7	Limbangan	53 Kasus
8	Siliwangi	50 Kasus
9	Kersamenak	45 Kasus
10	Pasundan	43 Kasus

Sumber : Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Tarogong pada tahun 2025, jumlah kasus kecemasan tercatat sebanyak 66 kasus. Dari jumlah tersebut, 14 kasus terjadi pada laki-laki dan 52 kasus pada perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian kecemasan lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Kecemasan, juga dikenal sebagai kecemasan, adalah salah satu masalah kesehatan jiwa yang cukup umum di masyarakat. (M. Alfazakki Ulil A et al., 2025).kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul sebagai tanggapan terhadap situasi yang dianggap mengancam. Ini ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan ketidaknyamanan yang berlebihan. Kondisi ini mencakup aspek emosional serta elemen kognitif, perilaku, dan fisiologis yang saling berinteraksi, sehingga dapat berdampak pada bagaimana seseorang menjalani kehidupan sehari-hari.. (Syuhada et al., 2025).

Kecemasan semakin sering ditemukan di kalangan masyarakat. Hal

ini dapat terjadi karena setiap individu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupannya, seperti tekanan dari lingkungan, tuntutan akademik, maupun permasalahan keluarga. Ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi tekanan yang dihadapi, kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang berdampak pada kondisi emosional, aktivitas belajar, serta hubungan sosial individu (Girianto et al., 2021).

Kecemasan dapat dipicu oleh banyak hal, baik internal maupun eksternal, seperti masalah ekonomi, tekanan akademik, konflik keluarga, pergaulan sosial, dan beban pikiran yang berlangsung lama. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, mengganggu fungsi sosial, dan meningkatkan risiko gangguan mental yang lebih berat, seperti depresi (Laily & Andriyani, 2024).

Dalam bidang keperawatan jiwa, perubahan dan tekanan yang dialami remaja sering menyebabkan kecemasan. Karena menghadapi perubahan fisik, emosional, sosial, dan tuntutan lingkungan yang dapat menjadi stresor psikologis, remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Selain itu, kondisi kecemasan yang diderita remaja dapat diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial dan kemampuan koping. Ini sesuai dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa stres kehidupan dan kurangnya dukungan sosial berkontribusi besar pada peningkatan kecemasan individu (Marianti et al.,2026).

Secara klinis, kecemasan dapat menimbulkan berbagai gejala baik fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang sering muncul antara lain jantung berdebar, ketegangan otot, berkeringat berlebihan, gangguan pencernaan, serta kesulitan tidur. Sedangkan gejala psikologis meliputi perasaan takut, gelisah, pikiran tidak terkontrol, dan kesulitan berkonsentrasi. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup serta meningkatkan risiko gangguan mental yang lebih berat seperti depresi (Laily & Andriyani, 2024).

Dalam penatalaksanaannya, kecemasan dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis

umumnya menggunakan obat antiansietas untuk mengurangi gejala, namun penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek toleransi dan ketergantungan. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis menjadi alternatif yang penting, seperti teknik relaksasi, distraksi, terapi spiritual, dan hipnoterapi (Sunarya,2025).

Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi. Beberapa teknik relaksasi yang umum digunakan antara lain *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), relaksasi Benson, dan teknik napas dalam. Selain itu, terdapat teknik *butterfly Hug* yang memiliki keunggulan karena sederhana, mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, serta tidak memerlukan alat khusus.

Teknik *Butterfly Hug* merupakan metode relaksasi yang berasal dari terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) yang menggunakan stimulasi bilateral melalui gerakan menepuk lengan secara bergantian. Teknik ini dilakukan dengan cara menyilangkan tangan di depan dada kemudian menepuk secara bergantian menyerupai gerakan sayap kupu-kupu, sehingga dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan rasa aman (Aulia & Astuti, 2025)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik *butterfly Hug* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh (Yulia Susanti et al., 2025) dalam *"The Effect of Self-Healing on Anxiety Levels"* membuktikan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi dengan nilai p = 0.000. Hasil serupa juga ditemukan oleh(Astuti et al., 2024) berjudul *" Therapy on Reducing Anxiety Levels and Stabilization Hemodynamics"* mengungkapkan bahwa tidak hanya berdampak pada penurunan kecemasan, tetapi juga meningkatkan stabilitas fisiologis seperti denyut nadi dan frekuensi pernapasan, penelitian lain oleh (Aulia & Astuti, 2025) dalam *"* sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja" juga menunjukkan bahwa intervensi mengurangi kecemasan remaja secara signifikan.

Berdasarkan hasil Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Maret 2026 dengan mewawancarai pemegang program kesehatan jiwa di Puskesmas Tarogong menemukan bahwa kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku adalah gangguan kesehatan jiwa yang paling sering terjadi pada remaja. Gangguan perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial. Remaja yang mengalami kecemasan biasanya menunjukkan gejala tanpa dasar medis seperti perasaan gelisah, kesulitan tidur, mudah khawatir, dan kesulitan berkonsentrasi, serta keluhan fisik seperti jantung berdebar dan pusing. Selain itu, remaja mungkin memiliki kemampuan koping yang kurang adaptif, yang membuat mereka sulit untuk mengendalikan kecemasan secara mandiri.

Dalam pelaksanaannya, intervensi yang diberikan di Puskesmas masih terbatas pada edukasi, konseling, dan terapi farmakologis. Penerapan teknik relaksasi sebagai intervensi nonfarmakologis belum dilakukan secara optimal dan belum terstandarisasi, khususnya teknik *butterfly hug* . Padahal, teknik ini memiliki kelebihan karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja di rumah.

Dalam upaya penanganan kecemasan, perawat jiwa memiliki peran yang sangat penting sebagai tenaga kesehatan yang berinteraksi langsung dengan pasien secara kontinu. Perawat berperan sebagai *care provider* dengan melakukan pengkajian secara komprehensif meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual, sehingga dapat menentukan diagnosis keperawatan serta intervensi yang tepat (Hati et al., 2023). Selain itu, perawat juga berperan sebagai terapis dalam memberikan intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi, distraksi, dan komunikasi terapeutik guna membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan koping pasien (Tamul et al, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Maret 2026 kepada pemegang program kesehatan jiwa di Puskesmas Tarogong menunjukkan bahwa program kesehatan jiwa telah beroperasi, tetapi ada beberapa hambatan yang menghalangi pelaksanaannya. faktor

psikososial adalah gangguan kesehatan jiwa yang paling sering ditemukan pada remaja, seperti Kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku.

Pasien dengan kecemasan umumnya datang dengan keluhan seperti gelisah, sulit tidur, jantung berdebar, serta keluhan somatik seperti pusing dan nyeri tanpa penyebab fisik yang jelas. Kondisi ini sering dipicu oleh masalah ekonomi, tekanan pekerjaan, konflik keluarga, serta beban pikiran yang berkepanjangan.

Puskesmas telah melakukan upaya farmakologis dan nonfarmakologis, seperti memberikan instruksi, konseling, dan teknik relaksasi sederhana, dalam melaksanakannya. Namun, intervensi nonfarmakologis belum terstandarisasi dan optimal. Selain itu, remaja tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan kecemasan mereka sendiri. Banyak remaja tidak tahu cara melakukan hal-hal sederhana di rumah, yang meningkatkan ketergantungan pada layanan kesehatan dan menyebabkan banyak kunjungan ulang dengan keluhan yang sama.

Berdasarkan masalah ini, intervensi yang efektif, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja diperlukan untuk membantu mereka mengatasi kecemasan. Karena mudah digunakan dan efektif dalam menurunkan kecemasan, Teknik *butterfly Hug* adalah alternatif yang mungkin.

Berdasarkan uraian tersebut, teknik *butterfly hug* merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, serta berpotensi membantu menurunkan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan teknik *butterfly hug* dalam asuhan keperawatan jiwa pada pasien remaja dengan kecemasan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Remaja Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarogong Kabupaten Garut?

1.3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Khusus

Untuk melakukan penerapan teknik *Butterfly Hug* dalam asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan kecemasan melalui pendekatan studi kasus.

b. Tujuan Umum

a) Maelakukan pengkajian keperawatan pada pasien dengan kecemasan
b) Menetapkan diagnosis keperawatan kecemasan pada pasien.
c) Menyusun perencanaan asuhan keperawatan pada pasien dengan kecemasan dengan penerapan teknik *butterfly hug.*
d) Melaksanakan tindakan keperawatan berupa teknik *Butterfly Hug* pada pasien dengan kecemasan.
e) Mengevaluasi hasil penerapan teknik *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan pada pasien.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa, terkait penerapan teknik *butterfly hug* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dan referensi bagi pengembangan teori maupun penelitian selanjutnya mengenai teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

b. Manfaat Praktis

a) Bagi Lembaga Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan yang dapat diterapkan dalam penanganan pasien dengan kecemasan di fasilitas pelayanan kesehatan.

b) Bagi perawat

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa, khususnya dalam menerapkan teknik

butterfly hug sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien.

c) Bagi pasien

Penerapan teknik *butterfly hug* diharapkan dapat membantu pasien mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan rasa tenang, serta memperbaiki kondisi psikologis pasien.

d) Bagi lokasi penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi keperawatan jiwa serta meningkatkan kualitas pelayanan kepada pasien dengan kecemasan.

e) Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti dalam menerapkan asuhan keperawatan jiwa, khususnya terkait penerapan teknik *butterfly hug* pada pasien dengan kecemasan, serta menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

f) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian dengan metode, jumlah responden, dan variabel yang lebih luas terkait penerapan teknik *Butterfly hug* pada pasien dengan kecemasan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pengembangan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang masalah ini.