

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selain penyakit jantung dan kanker, stroke merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan kematian. Menurut *American Heart Association* (AHA) 2013 angka kematian mencapai 23% dari jumlah seluruh penderita stroke di dunia. (Anita, Pongantung, Ada, & Hingkam, 2018). Prevalensi penderita stroke di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 7,9% mengalami kenaikan menjadi 10% pada tahun 2018 (RISKESDAS, 2018).

Stroke merupakan salah satu penyebab ketergantungan pasien terhadap individu lain. Sekitar dua pertiga dari penderita stroke mengalami gangguan neurologis kronis yang mempengaruhi aktifitas sehari-hari. Masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien stroke salah satunya adalah gangguan mobilitas fisik yang disebabkan karena adanya gangguan neuromuskuler, biasanya ditandai dengan kekuatan otot yang menurun. (PPNI, 2017)

Ketidakmampuan yang disebabkan stroke mengakibatkan pasien sering merasakan rendah diri dan tidak berguna karena mereka tidak mampu untuk melakukan kegiatan aktifitas secara mandiri. Gangguan motorik yang sering terjadi pada pasien stroke biasanya disebabkan karena adanya kelumpuhan atau kelemahan otot sebagai akibat gangguan kontrol sel motor neuron ke serat otot. Selain risiko kematian, stroke juga dapat menyebabkan kecacatan fisik dan

hilangnya fungsi fisik seperti kelumpuhan dan gangguan komunikasi. Penderita terjadinya stroke memiliki risiko stress atau depresi yang tinggi. Prevalensi depresi pasca stroke pada tahun pertama terdapat 16,3% mengalami depresi berat dan 37,4% mengalami depresi ringan. (Gultom, 2016). Depresi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya motivasi pada pasien stroke dalam menjalani proses rehabilitasi. Depresi adalah gangguan mental yang ditunjukkan dengan suasana hati tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri yang rendah, susah tidur, penurunan nafsu makan, rendahnya energi dan konsentrasi yang buruk (Hayulita & Sari, 2014).

Perubahan peran dan penurunan interaksi sosial serta kehilangan pekerjaan bisa menyebabkan laki-laki menjadi rentan terhadap masalah-masalah mental termasuk depresi. Setiap karakter dan sifat yang berbeda baik perempuan maupun laki-laki dalam keadaan psikologis yang terganggu harus diberi dukungan, sehingga hal-hal yang berdampak buruk dapat segera diatasi atau diminimalkan permasalahan depresinya (Astuti, 2010).

Depresi pada penderita stroke disebabkan karena ketidakmampuan bekerja akibat cacat dan kegiatan sosial yang berkurang. Terdapat sekitar 50-80% kasus *post stroke depression* (PSD) yang tidak terdiagnosa oleh dokter non psikiater. Beberapa ahli mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi depresi yaitu usia, jenis, kelamin, pendidikan, faktor biologis, psikologis, psikososial, spiritual dan penyakit stroke sebelumnya (Gultom, 2016).

Sebuah studi terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan $p < 0,05$ antara motivasi dengan peningkatan aktifitas sehari-hari pasien stroke (Rapolienė, Endzelytė, Jasevičienė, & Savickas, 2018). Sekitar 50% keberhasilan pasien stroke dalam menjalani proses rehabilitasi dipengaruhi oleh motivasi yang didasari oleh keyakinan mereka untuk bisa sembuh (Rapolienė et al., 2018). Penderita post stroke yang mengalami depresi berat kurang responsif terhadap upaya rehabilitasi bersifat mudah marah, dan menunjukkan perubahan perilaku atau kepribadian. Hal ini menyebabkan menurunnya kualitas hidup pasien post stroke. Penelitian yang dilakukan Anggraeni (2016) menyatakan bahwa rata-rata penderita pasca stroke memiliki kualitas hidup rendah sebanyak 21 responden (65,63%). Penelitian yang dilakukan oleh Pratidhina (2016) menunjukkan bahwa 64,3% pasien post stroke memiliki kualitas hidup rendah.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Anasari, Eka, & Trisnawati, 2015).

Menurut Yulianto (2012), kondisi rileks perasaan bahagia diyakini mampu menghasilkan hormon *beta endorphin* yang menghasilkan rasa nyaman, dan mampu meningkatkan kekebalan tubuh serta menyembuhkan dari berbagai penyakit kronis (Anasari et al., 2015). Penggunaan tehnik relaksasi Benson mampu menekan sekresi norepineprin oleh hipotalamus sehingga

membuat seseorang menjadi rileks dan menurunkan kecemasan. Selain itu relaksasi Benson juga akan menghambat aktivitas saraf simpatis untuk menurunkan konsumsi oksigen sehingga otot-otot tubuh menjadi relaks (Prajayanti & Sari, 2017). Metode relaksasi ini mampu menurunkan kadar kortisol dalam tubuh yang akan mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan.

Relaksasi Benson merupakan suatu intervensi nonfarmakologis yang sudah sering digunakan untuk mengatasi depresi, mengurangi rasa nyeri hingga gangguan kualitas tidur. Intervensi ini dipandang aman, bisa dilakukan dimanapun dan oleh siapapun. Penelitian yang dilakukan Anasari pada lansia diketahui relaksasi Benson mampu mengatasi masalah kecemasan yang terjadi dengan hasil signifikansi $p=0,000$ (Anasari et al., 2015). Penggunaan relaksasi Benson terhadap pasien TB dapat mengatasi depresi dan stress yang terjadi dengan nilai $p=0,000$ (Efnawati & Syahrias, 2018).

Menurut penelusuran peneliti, tehnik relaksasi Benson ini belum pernah dilakukan pada pasien stroke. Melalui penelitian ini penulis ingin mengetahui pengaruh intervensi Benson terhadap penurunan depresi pada pasien post stroke. Apabila depresi pada pasien stroke teratasi, diharapkan motivasi pasien untuk menjalani proses pemulihan akan meningkat dan pasien mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri, kualitas hidup pasien post stroke akan meningkat.

Penelitian Tri Anasari (2015) mengemukakan dari hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui semua responden mengalami depresi mulai dari depresi ringan sampai dengan berat sekali sehingga semua responden dapat

diberikan terapi benson. Mayoritas responden mempunyai depresi ringan yaitu 13 orang (32,5%) dan yang paling sedikit mempunyai depresi berat sekali yaitu 3 orang (7,5%). Penelitian yang dilakukan Dwi Mulianda (2019) menunjukkan bahwa respon relaksasi Benson sebelumnya yang menunjukkan perbaikan terhadap outcome stroke adalah penelitian tentang pengaruh respon relaksasi Benson terhadap respon fisiologis (domain motorik, sensorik, visual, dan tingkat kesadaran) pasien stroke. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai respon fisiologis pada kelompok intervensi lebih baik dari pada kelompok kontrol dengan $p=0.001$.

Berdasarkan bukti yang ditemukan dalam *integrated review* ini bahwa respon relaksasi Benson efektif dapat menurunkan atau mencegah depresi, maka dapat diasumsikan bahwa respon relaksasi Benson dapat diimplementasikan terhadap pasien pasien depresi paska stroke. Oleh karena itu, untuk mencegah komplikasi dengan memperbaiki outcome stroke melalui penurunan depresi salah satunya intervensinya yang dapat dilakukan dengan respon relaksasi Benson.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 oktober 2019 di RSUD Ungaran didapatkan pasien yang didiagnosa stroke dan menjalani rawat jalan sebanyak 59 pasien. Dari hasil wawancara menggunakan kuesioner HARS pada 8 responden. Didapatkan hasil 3 orang mengalami depresi berat , 2 orang mengalami depresi sedang dan 3 orang mengalami depresi ringan.

Berdasarkan fenomena diatas maka untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh antara relaksasi benson dengan tingkat depresi post stroke, peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Pasien Post Stroke”.

B. Rumusan Masalah

Stroke merupakan penyakit kronis yang menyebabkan kecacatan pada penderitanya.. Masalah yang diakibatkan oleh stroke bagi kehidupan bersifat sangat kompleks. Stroke dapat menyebabkan kecacatan fisik dan hilangnya fungsi fisik seperti kelumpuhan dan gangguan komunikasi. Penderita penyakit serius seperti stroke memiliki risiko stress atau depresi yang tinggi. Depresi pada penderita stroke salah satunya dapat disebabkan karena ketidakmampuan bekerja akibat cacat dan kegiatan sosial yang berkurang. Depresi pasca stroke dapat memperparah kondisi pasien stroke sehingga memperlambat proses pemulihan. Penderita-penderita stroke yang mengalami depresi berat sering kali kurang responsif terhadap upaya rehabilitasi. Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti “ Adakah pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien post stroke.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien post stroke di RSUD Ungaran.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat depresi pasien post stroke sebelum diberikan relaksasi benson di RSUD Ungaran.

- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat depresi pasien post stroke sesudah diberikan relaksasi benson di RSUD Ungaran.
- c. Untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi pasien stroke sesudah diberikan relaksasi benson di RSUD Ungaran.
- d. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat depresi pasien post stroke di RSUD Ungaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menambah referensi dan informasi dalam bidang pendidikan kesehatan tentang pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat depresi pasien post stroke.

2. Institusi

- a. Bagi institusi rumah sakit, relaksasi Benson dapat dijadikan intervensi alternatif lain untuk mengatasi depresi yang terjadi pada pasien post stroke.
- b. Bagi institusi pendidikan sebagai dasar bahan ajar bagi mahasiswa tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap depresi pada pasien post stroke.

3. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada masyarakat tentang pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat depresi pasien post stroke.

