

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan atau biasanya disebut dengan ansietas sebenarnya ansietas yaitu suatu respon yang wajar serta bisa dialami oleh setiap orang, jika disituasi yang mengancam, membahayakan atau ketakutan. Namun apabila kecemasan sudah berlebihan dan tidak sesuai, maka kecemasan ini berpengaruh pada gangguan kesehatan yang bisa menghambat fungsi setiap orang didalam kehidupannya seperti meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dikarenakan kecemasan bisa membuat jantung berdebar dengan cepat dan nyeri dada serta menyebabkan masalah pencernaan karena cemas bisa mempengaruhi sistem ekskresi dan pencernaan, saat cemas seseorang bisa mengalami mual, sakit perut serta diare (Umniyah, S. 2017).

Amerika Serikat mengalami gangguan pada kesehatan mental berupa kecemasan pada sebanyak 33%, dan depresi. Kecemasan ini juga dirasakan oleh 26% penduduk Kanada dan penduduk Inggris. kecemasan dan depresi merupakan gangguan kesehatan yang hasilnya paling tinggi saat pandemic COVID-19. Lebih 200 juta masyarakat diseluruh dunia (3.6% dari penduduk di dunia) merasakan kecemasan (databoks, 2020). Orang dewasa cenderung merasakan kecemasan saat pandemic COVID-19, permasalahan tersebut mulai dirasakan semenjak pandemic. Jumlah kasus positif di dunia berjumlah sekitaran 440 juta penduduk yang ada, sedangkan kasus konfirmasi meninggal karena COVID-19 berjumlah mendekati 6 juta jiwa penduduk (WHO, 2022). Berjumlah 252 juta orang atau 76% dari penduduk yang ada di dunia telah menerima vaksin COVID-19 tahap 1, secara keseluruhan, 214 juta orang atau 64% dari penduduk telah menerima vaksin tahap 2, sedangkan 92 juta orang atau 28% dari penduduk telah menerima vaksin COVID-19 dengan dosis booster (Our World in Data, 2022).

Jumlah kasus gangguan kesehatan depresi dan cemas di Asia tenggara banyak terdapat di India dengan total kasus 56.675.969 atau sekitaran 4.5% dari jumlah masyarakat, dan kasus terendah ada di Maldives dengan total kasus hanya 12.739

atau sekitaran 3.7% dari jumlah masyarakat. Total kasus terkonfirmasi positif COVID-19 berjumlah 18 juta jiwa, sedangkan kasus kematian di Asia tenggara berjumlah 300 ribu jiwa (WHO, 2022). Sekitaran 1.78 miliar dosis vaksin telah diberikan di Asia dan 2,92 miliar dosis vaksin diberikan di seluruh dunia. Dengan kata lain, Asia sudah menyumbang 6.1 persen dari dosis vaksin yang telah diberikan di dunia. Antara lain ada Singapura sebanyak 2.27 juta penduduk, Kamboja 3.36 juta, Malaysia 3.34 penduduk, Laos 596 ribu penduduk, Thailand 69,97 juta penduduk, sementara itu Brunei Darussalam 17.2 ribu penduduk, Filipina telah melakukan vaksinasi terhadap 3.37 juta penduduk, Vietnam merupakan 2ndem dengan tingkat vaksinasi Covid-19 terendah di ASEAN, sampai sejauh ini hanya 271 ribu warga atau 0.3 persen dari jumlah total 98.2 juta penduduk, Myanmar sebanyak 3.7 juta (Our World in Data, 2022).

Kecemasan pada penduduk Indonesia saat wabah COVID-19, yang melibatkan 8.031 responden dari 34 provinsi di Indonesia, menghasilkan lebih dari 50% didapati menderita ansietas, mulai dengan kecemasan ringan, sedang hingga kecemasan berat. Wabah COVID-19 ini bukan cuma berdampak pada kesehatan tubuh masyarakat, melainkan mempengaruhi kesehatan jiwa masyarakat (PERSAKMI, 2021). Sebanyak 5.7 juta penduduk sudah dikonfirmasi tertular dan total yang meninggal karena virus ini sekitar 150 ribu penduduk. Penduduk Indonesia sekitar 208.265.720 jiwa menjadi sasaran vaksinasi, sasaran tersebut termasuk tenaga kesehatan, lansia, petugas masyarakat serta anak-anak. 80 per 100 masyarakat Indonesia telah menerima vaksin tahap 1 ada 191.632.198 atau 92.01% dari populasi. Sedangkan masyarakat yang menerima vaksin tahap 2 baru 146.577.204 atau 70.38% dari populasi (Kemenkes, 2022)

Sulawesi utara dengan 220 responden ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat merasa khawatir sebanyak 120 responden dan cemas 68 responden, jumlah responden terbanyak berada di Kabupaten Minahasa yang berjumlah 51 responden atau 23.182% serta daerah Kabupaten Minahasa Selatan yang berjumlah 29 atau 13.182% responden, Kota Tomohon hanya berjumlah 27 responden atau 12.273%, sedangkan di Kabupaten Minahasa Tenggara berjumlah 21 responden atau 9.545%, Kota Kotamobagu berjumlah 19 responden

atau 8.636%, semua Kabupaten yang ada di Bolaang Mongondow Raya berjumlah 18 atau 8.182% responden dan ada campuran Kabupaten Sangihe, Sitaro dan Talaud ada 15 responden (INO BIS, 2020). Masyarakat yang terkonfirmasi tertular COVID-19 diprovinsi dengan penduduk lebih dari 2.6 juta orang itu mencakup 49.968 orang, angka kematian sebesar 2.2 persen atau berjumlah 1.101 jiwa (Kepala P2P Dinkes Sulut). Sulawesi utara ada 2.080.682 penduduk yang menjadi sasaran vaksinasi, masyarakat yang telah menerima vaksinasi tahap 1 berjumlah 1.799.327 atau 86,48% dari penduduk, sedangkan penerima vaksin tahap 2 sudah ada 1.233.082 atau 59.26% dari penduduk (Kemenkes, 2022).

Desa Tounelet, kecamatan sonder juga merupakan desa yang merasakan dampak karena 3andemic COVID-19. Penduduk di Desa Tounelet Atas Jaga III sebanyak 376 penduduk. Data terakhir dari pemerintah, masyarakat yang sudah divaksinasi di Desa Tounelet Atas ini berjumlah 289 penduduk, masyarakat yang belum divaksin 56 penduduk sedangkan masyarakat yang tertular COVID-19 berjumlah 27 penduduk, dan yang meninggal berjumlah 11 penduduk. Semenjak 3andemic desa ini mulai melakukan berbagai upaya untuk menghentikan atau memutus rantai penularan COVID-19 seperti membangun tempat cuci tangan umum, menempel poster tentang pencegahan COVID-19 diberbagai tempat, sehingga memberlakukan PSBB dan PPKM. Dan pada saat ini upaya pemerintah yaitu dengan mengajak dan memberi motivasi kepada masyarakat untuk melakukan vaksinasi COVID-19 yang berguna untuk memperlambat penularan COVID-19.

Hasil yang didapatkan lewat wawancara dengan kepala jaga dan meweteng yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai beberapa masyarakat dan kepala jaga menunjukkan hasil masih ada masyarakat yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan yang dirasakan masyarakat dimulai dari kecemasan ringan hingga kecemasan 3ande, walau sudah melakukan vaksinasi COVID-19 tahap II. Kecemasan ini terjadi diakibatkan masih banyak masyarakat yang tertular COVID-19 walaupun sudah divaksin pada tahap II dan bertambahnya varian-varian COVID-19 yang lebih ganas dari pada varian-varian sebelumnya informasi ini didapatkan masyarakat diberita serta social media, pandemi banyak juga

masyarakat yang tidak ini peraturan mengikuti vaksinasi sehingga banyak masyarakat yang cemas akan keberadaan masyarakat lain yang belum divaksinasi.

Dilihat dari permasalahan masyarakat mengenai rasa cemas karena COVID-19, hingga peneliti lebih terdorong agar meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada masyarakat yang sudah divaksin saat menghadapi pandemic COVID-19. Penelitian yang dilakukan ini bisa membantu masyarakat dalam menurunkan kecemasan yang dihadapi saat pandemic COVID-19.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan masyarakat yang sudah divaksin dalam menghadapi pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada masyarakat yang sudah divaksin dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Desa Tounalet Atas, Kecamatan Sonder.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Diketahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin).
- 1.3.2.2 Diketahui tingkat kecemasan masyarakat yang sudah divaksin sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam.
- 1.3.2.3 Diketahui tingkat kecemasan masyarakat yang sudah divaksin sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam.
- 1.3.2.4 Dianalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan masyarakat umur 20-40 tahun yang sudah divaksin tahap II dalam menghadapi pandemic COVID-19 di Desa Tounalet Atas Kecamatan Sonder.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan serta pengetahuan yang berguna serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga bermanfaat dan dapat ikut berkontribusi dalam penelitian dibidang keperawatan jiwa.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Bagi Masyarakat dan Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pandangan, pengetahuan serta informasi mengenai salah satu teknik untuk mengatasi kecemasan dengan teknik relaksasi napas dalam.

1.4.2.2 Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi keluarga dalam mengatasi kecemasan apabila ada anggota keluarga mengalami kecemasan.

1.4.2.3 Bagi Perawat

Hasil penelitian ini bisa dijadikan masukan bagi perkembangan serta meningkatkan pengetahuan klien yang merasakan kecemasan.