

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Seiring bertambahnya usia seseorang maka terjadi kecenderungan menurunnya berbagai kapasitas fungsional baik pada tingkat seluler maupun pada tingkat organ yang dapat mengakibatkan terjadinya degenerasi sejalan dengan proses menua. Proses menua ini dapat berpengaruh pada perubahan fisiologis yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan tanggapannya pada kehidupan sehari-hari. Setiap individu mengalami perubahan-perubahan tersebut secara berbeda, ada yang laju penurunannya cepat dan dramatis, serta ada juga perubahan yang lebih tidak bermakna. Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (Anwar & Yulia, 2020). Pada lanjut usia terdapat perubahan penyakit degeneratif dan generatif, penyakit degeneratif adalah penyakit tidak menular yang berlangsung kronis karena kemunduran fungsi organ tubuh akibat proses penuaan (Yulastri *et al.*, 2023).

Penyakit generatif yang terkait dengan penuaan, atau memburuk selama proses penuaan meliputi, masalah genetik dan pilihan gaya hidup. Penyakit pada lansia tersebut terdapat 2 faktor yaitu faktor eksogen dan endogen yaitu bisa berasal dari dalam tubuh dan dari luar tubuh. Hal ini disebabkan karena pada lansia telah terjadi penurunan fungsi dari berbagai organ – organ tubuh akibat kerusakan sel – sel. Sehingga produksi hormon, enzim dan zat – zat yang diperlukan untuk kekebalan tubuh menjadi

berkurang. Dengan demikian, lansia akan mudah terkena infeksi atau penyakit lainnya, seperti asam urat (Yuniati, Susanti dan Triditia, 2021).

Asam urat merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama dialami oleh lansia. Asam urat juga ditemukan pada golongan usia pra-lansia (Simamora & Saragih, 2019). Asam urat merupakan salah satu jenis radang sendi atau inflamasi pada sendi yang disebabkan oleh pengendapan kristal monosodium urat dalam jaringan sinovial dan jaringan lainnya, hal ini akan menyebabkan kadar asam urat penderita meningkat dan juga penderita akan merasa nyeri, bengkak, kemerahan, dan hangat pada persendian. Apabila gejala yang muncul tidak diobati akan menyebabkan kerusakan pada sendi (Nofia, 2020). Berdasarkan perbandingan penyakit asam urat yang meningkat pada usia diatas 60 tahun maka lansia penting untuk menjadi perhatian dalam penyakit asam urat mengingat lansia memiliki sistem kerja tubuh yang semakin menurun serta masih banyaknya pola hidup dan pola makan yang buruk pada para lansia (Hastuti *et al.*, 2018)

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2018) prevalensi asam urat di dunia mengalami kenaikan dengan jumlah 34,2 % dari 33,3 %. Prevalensi penyakit asam urat pada lansia di Indonesia pada usia 55-64 tahun berkisar 45%, dan pada usia 65-74 tahun berkisar pada 51,9%, serta usia >75 tahun berkisar pada 54,8% (Caronge *et al.*, 2019). Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit asam urat lansia di Indonesia berdasarkan diagnose tenaga kesehatan pada umur 55-64 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 15,5%, umur 65-74 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 18,6% dan umur 75 tahun atau lebih yaitu mencapai 18,9%. Prevalensi asam urat pada lansia di Jawa Timur tahun 2018 sebesar 26,4% dan mengalami kenaikan di tahun 2019 dengan jumlah 36,0 % (Afruhazi, 2019).

Menurut Dhone (2019) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian asam urat pada lansia. Hal ini di tujukan

dari hasil analisis yaitu responden dengan asam urat yang mengalami kecemasan berat berjumlah 18 (100%) orang, yang tidak mengalami asam urat 0 (0%) orang, kecemasan sedang berjumlah 3 (37,5%) dengan asam urat dan 5 (62,5%) tidak mengalami asam urat, kecemasan ringan berjumlah 0 (0%) dengan asam urat dan 9 (100%) yang tidak mengalami asam urat. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kejadian asam urat yang dialami para lansia ($p < 0.05$). Menurut Handayani, dkk., (2019), kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Ansietas (kecemasan) mempunyai efek yang besar terhadap kualitas maupun terhadap intensitas pengalaman nyeri (menurut Setyowati *et al.*, 2018).

Dampak yang ditimbulkan dari asam urat meliputi gangguan aktivitas fisik, kelelahan yang hebat, dan gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang dapat muncul pada lansia meliputi keterbatasan beraktivitas, kecemasan, gangguan tidur dan depresi. Gangguan kesehatan yang paling sering muncul adalah kecemasan (Fauziah, 2021). Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Muyasaroh *et al.*, 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Kecemasan ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi (Badrujamaludin *et al.*, 2018). Menurut Marbun (2019) menyatakan bahwa ada berbagai terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Terapi yang dapat digunakan adalah psikoterapi, seperti: Relaksasi nafas dalam, Hipnosis lima jari, Relaksasi otot progresif dan Penghentian pikiran. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah tehnik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari (Febtrina, 2019).

Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Mawarti, 2021). Hipnosis lima jari adalah proses yang menggunakan pikiran dalam keadaan rileks dan tenang dengan memusatkan pikiran pada kenangan yang indah sambil menyentuh lima jari secara berurutan (Yuniati, Susanti dan Triditia, 2021). Latihan perfokus pada lima jari merupakan salah satu teknik relaksasi yang terarah yang bertujuan untuk menanamkan kalimat positif di alam bawah sadar serta dikombinasikan dengan relaksasi nafas dalam sehingga akan membuat individu menjadi rileks dan menurunkan kecemasan. Pelaksanaan latihan berfokus pada lima jari dilaksanakan secara terbimbing dan bila sudah hafal dengan metodenya maka individu mampu melakukan sendiri. Pelaksanaan teknik relaksasi ini dapat menstabilkan hemodinamik, menurunkan respon saraf simpatis, metabolisme yang berespon terhadap kecemasan (Marbun, 2019). Latihan berfokus pada lima jari dapat menurunkan kecemasan (Gati dan Silvitasari, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Yuniati, Susanti dan Triditia, 2021) bahwa ada pengaruh terapi hypnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan. Data penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipnosis lima jari dapat digunakan rencana pengobatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan maret 2023 berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas bahwa dari 45 lansia di Desa Dersono Kecamatan Pringkuku Kabupaten Pacitan terdapat 5 lansia menderita asam urat. Dari ke 5 lansia tersebut dilakukan pemeriksaan kecemasan menggunakan kuesioner HARS, ditemukan bahwa lansia yang mengalami kecemasan didapatkan hasil sebanyak 2 lansia dengan cemas sedang dan terdapat hasil sebanyak 3 lansia mengalami cemas ringan. Dari

hasil pemeriksaan di atas untuk lansia yang mengalami kecemasan belum mendapatkan terapi atau pengobatan untuk kecemasannya. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat”. Inovasi yang diterapkan oleh penulis dalam karya ilmiah ini adalah Hipnosis lima jari pada lansia penderita asam urat yang mengalami kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Asam Urat sebelum penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari di Desa Dersono Kec. Pringkuku, Kab. Pacitan
- b. Mendeskripsikan Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Asam Urat setelah Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari di Desa Dersono Kec. Pringkuku, Kab. Pacitan
- c. Mendeskripsikan perkembangan tingkat kecemasan pada Lansia Penderita Asam Urat Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari kepada 2 (dua) responden di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan

- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 (dua) responden sebelum dan sesudah Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Untuk memperluas pengetahuan dibidang kesehatan khususnya dalam mengatasi asam urat dengan terapi non farmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi hipnosis lima jari untuk mengatasi tingkat kecemasan pada penderita asam urat. Dan juga sebagai bahan informasi untuk memberikan ilmu bagi penderita asam urat tentang teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari serta dapat diterapkan sebagai upaya penatalaksanaan non farmakologi pada penderita asam urat.

2. Bagi pengembangan Ilmu dan Teknologi Kesehatan

Menjadi bahan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai teknik relaksasi hipnosis lima jari yang bersifat *self-hypnosis* dan relaksasi nafas dalam sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan pada pasien, serta menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya dan juga sebagai acuan untuk meningkatkan mutu pendidikan sehingga dihasilkan sumber daya manusia yang bermutu khususnya di Universitas 'Aisyiyah Surakarta khususnya pada prodi D3 Keperawatan

3. Bagi penulis

Memberikan pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi hipnosis lima jari serta mendemonstrasikan untuk mengatasi tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat.

