

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wabah Covid-19 pertama kali ditemukan di Wuhan provinsi Hubei China, pada akhir 2019 dan telah menyebar dengan cepat keseluruh dunia. Wabah ini diberi nama Coronavirus Disease 2019 (covid-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) (Sukur, 2020).

Pandemi covid-19 tersebar dengan mudah melalui udara. Data WHO (2020), menyatakan prevalensi Covid-19 di Dunia sampai dengan 30 Juli 2021, telah tercatat 197.299.001 kasus positif yang tersebar di 223 negara, termasuk Indonesia. Data dari Komite Penanggulangan covid-19, sampai dengan 30 Juli 2021, telah tercatat 3.327.374 kasus positif (KPCPEN, 2021). Jumlah tersebut tersebar dalam 34 Provinsi dan Jawa Barat menduduki peringkat ke 2 yang banyak terpapar covid-19, dengan 604.823 kasus positif (PIKOBAR, 2021). Data dari wilayah Kabupaten Bandung Barat, sampai tanggal 30 Juli 2021 telah tercatat 16.327 positif, 13.385 sembuh, dan 210 orang dinyatakan meninggal dunia (Pusat Informasi & Koordinasi Covid19, 2021). Besarnya tingkat kematian, menyebabkan masyarakat mau tidak mau lebih banyak menghabiskan aktivitasnya di dalam rumah, sehingga kondisi tersebut mempengaruhi efek psikologis seseorang (Muslim, 2020). Pandemi covid-19 berdampak besar pada semua aspek masyarakat termasuk kesehatan mental dan kesehatan fisik (Brennan, 2020). Beban tekanan masyarakat selama pandemi ini berlangsung, menyebabkan beberapa gangguan mental seperti kecemasan, khawatir, perubahan pola tidur dan pola makan, sulit berkonsentrasi, rasa bosan, perasaan tertekan yang akan

menyebabkan stress dan munculnya gangguan psikosomatis (Iipaj & Nurwati, 2020).

Gangguan kecemasan juga sangatlah berpengaruh terhadap pasien yang terdiagnosa Covid-19, karena mereka harus menjalani isolasi di rumah sakit yang akan menyebabkan pasien harus menjalani perawatan secara terpisah dan selalu diobservasi oleh petugas medis (Kong *et, al.*, 2020). Selama masa isolasi, pasien dihadapkan pada situasi yang dijaga ketat dan hal tersebut yang akan memicu rasa cemas dan kekhawatiran yang berlebih serta mengganggu pola tidur pasien. Tentu saja ini memicu serangkaian peristiwa fisiologis yang menyebabkan turunnya tingkat kekebalan tubuh pasien (Jannah *et, al.*, 2020).

Pasien yang menjalani isolasi akan merasa khawatir akan menyebarkan infeksi ke anggota keluarga, mudah marah, merasa bingung, frustrasi, kesepian, kecemasan, depresi, insomnia, putus asa, hingga bunuh diri (Dubey *et, al.*, 2020). Hal ini terjadi karena ketidaktahuan informasi tentang penyakit Covid-19, tindakan prosedur isolasi yang akan dilakukan, pengalaman pertama menjalani isolasi, dan juga bisa karena memikirkan hal negatif sehingga hal-hal tersebut diinterpretasikan oleh otak menjadi suatu kekhawatiran yang akan memicu stres, ketika kecemasan itu tidak segera diatasi maka akan terjadi gangguan sulit tidur karena memikirkan hal yang berlebihan (Iipaj & Nurwati, 2020).

Zhang *et, al* (2020), mengatakan bahwa selama pasien Covid-19 menjalani perawatan banyak sekali yang mengalami masalah tidur. Tidur adalah sebuah proses fisiologis dan perilaku yang diperlukan untuk hidup, serta mempunyai peran penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh (Mônico-Neto, Santos,

& Antunes, 2020). Kualitas tidur yang buruk pada pasien Covid-19 dapat menghambat pemulihan yang akan menyebabkan peningkatan kebutuhan akan perawatan di ruang intensif (Zhang *et, al.*, 2020).

Berbagai dampak negatif dapat terjadi apabila seseorang memiliki masalah gangguan tidur seperti menurunnya kekebalan tubuh, prestasi dalam bekerja, kelelahan, stress, mudah marah dan juga menurunnya daya konsentrasi yang dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri maupun orang lain (Sulidah, Yamin, & Diah Susanti, 2016). Gangguan kecemasan dan gangguan sulit tidur juga akan memengaruhi pada kondisi pasien diabetes melitus yang terpapar Covid-19, karena keadaan psikologis pasiennya tersebut, ketika pasien semakin cemas akan memicu peningkatan tekanan darah dan juga meningkatkan kadar gula darah yang akan menekan imunitas sehingga menambah risiko penyakit lain (Basri, Harastuti, & Rahmatia 2018).

Salah satu penyakit yang memperparah ketika penderita terpapar Covid-19 yaitu penyakit bawaan seperti asma dan juga diabetes. Arnout *et, al* (2020), mengatakan bahwa pada penderita diabetes yang terpapar Covid-19 akan berdampak tidak baik terhadap kondisi psikologis yaitu stres, serta dampak yang terjadi terhadap fisik seperti masalah jantung, sesak nafas dan juga demam. Pasien diabetes melitus dengan stres akan mengalami ketegangan otot yang akan memicu hormon dan dapat meningkatkan kadar gula darah. Ketika hal tersebut tidak segera ditangani maka akan terjadi komplikasi akut sampai komplikasi kronis dapat terjadi. Sehingga perlu adanya penanganan untuk pasien diabetes melitus

agar dapat mengelola stres sehingga tidak memicu terjadinya kenaikan kadar gula darah.

Beberapa peneliti merekomendasikan penggunaan metode non farmakologi seperti terapi relaksasi otot progresif sebagai pilihan yang tepat untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien Covid-19 dengan diabetes melitus. Liu *et, al* (2020), mengatakan relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang mendalam, berdasarkan prinsip bahwa ketegangan otot adalah respons fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran yang mengganggu. Selain itu latihan relaksasi otot progresif ini sangat mudah untuk dipelajari dan juga bisa dilakukan dimana saja serta hemat karena tidak membutuhkan teknologi ataupun peralatan khusus (Aksu, Erdogan, & Ozgur, 2018). Latihan relaksasi otot membantu pasien mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur karena dapat menurunkan ketegangan, stres, tekanan darah, detak jantung, produksi asam laktat, dan kepekaan terhadap nyeri bila dilakukan secara teratur dengan teknik yang tepat (Rihiantoro *et, al.*, 2019).

Liu *et, al* (2020), melakukan penelitian dengan cara memberikan latihan relaksasi otot progresif untuk pasien Covid-19 selama 5 hari dengan durasi 30 menit dengan hasil skor kecemasan menggunakan skala (STAI) setelah diberikan intervensi signifikan secara statistis yaitu ($P < 0,001$) dan skor kualitas tidur menggunakan skala (SRSS) signifikan secara statistik yaitu ($P < 0,001$) dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan tersebut efektif mengurangi tingkat kecemasan dan kualitas tidur pasien Covid-19. Penelitian lain juga dilakukan oleh Xiao *et, al* (2020), menyatakan adanya pengaruh terapi relaksasi

otot progresif dengan durasi 30 menit sebelum bangun pagi dan 30 menit sebelum tidur dan dilakukan selama 1 minggu, menunjukkan hasil bahwa secara statistik signifikan ($P. < 0,05$) dan dapat disimpulkan terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien covid-19 selama perawatan isolasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Özlü *et, al* (2021), mengatakan latihan relaksasi otot progresif efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien Covid-19 dengan latihan dua kali sehari selama 5 hari dan durasi waktu sekitar 20-30 menit untuk melakukan latihan tersebut. Berdasarkan penelitian di atas maka perlu dilakukan peninjauan lebih lanjut, oleh sebab itu penulis bermaksud untuk mengkaji bukti-bukti klinis secara literatur dalam bentuk *Evidence Based Nursing* yang bertujuan untuk membantu dalam penyusunan standar operasional prosedur mengenai penggunaan intervensi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas pasien Covid-19 dengan diabetes melitus, sehingga dapat diaplikasikan intervensi tersebut sebagai terapi non farmakologi dalam masa pandemi Covid-19.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, perlu dilakukan analisis studi literatur yang penting untuk dijadikan *evidence based nursing* dalam pemberian asuhan keperawatan, penulis akan menganalisis literatur mengenai intervensi terapi relaksasi otot progresif. Sehingga rumusan masalah yang menjadi fokus penulis pada studi literatur ini adalah “Bagaimanakah pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas tidur pasien Covid-19 dengan diabetes melitus?”.

C. Tujuan Literatur

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan literatur yang dikehendaki dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum merupakan tujuan penelitian secara keseluruhan yang ingin dicapai melalui penelitian (Nursalam, 2017). Studi literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas tidur pasien Covid-19 dengan diabetes melitus, berdasarkan dari beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan dengan hasil akhir untuk dapat dijadikan sebuah data dan dapat menjadi suatu sumber informasi yang bermanfaat.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus merupakan penjabaran dari tujuan umum. Bila semua tujuan khusus tercapai, maka tujuan umum literatur juga terpenuhi (Nursalam, 2017).

Adapun tujuan dalam pembuatan studi literatur ini adalah sebagai berikut:

- a. mengidentifikasi kecemasan pasien Covid-19 dengan DM;
- b. mengidentifikasi kualitas tidur pasien Covid-19 dengan DM;
- c. membuat standar operasional prosedur (SOP) terapi relaksasi otot progresif berdasarkan hasil temuan yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam pemberian intervensi di bidang kesehatan.

D. Manfaat Literatur

1. Manfaat Teoretis

Berdasarkan hasil pencarian bukti ilmiah mengenai keefektifan latihan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas tidur pasien Covid-19 dengan diabetes melitus, hasil studi literatur ini dapat menambah pengetahuan ,

khususnya bagi perawat. Dengan demikian, hasil ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil studi literatur ini sangat diharapkan membantu dalam pengembangan teori terapi relaksasi otot progresif dalam masa pandemi Covid-19. Dengan demikian, hasil ini dapat menjadi referensi bagi ilmu keperawatan.

b. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil studi literatur ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk pemberian intervensi non farmakologi untuk pasien Covid-19 yang mengalami kecemasan dan kualitas tidur dan pasien diabetes melitus. Selain itu, hasil ini dapat diaplikasikan secara langsung oleh tenaga kesehatan maupun berbagai pendukung kegiatan pelayanan kesehatan di masyarakat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi literatur ini diharapkan menjadi referensi dan data dasar bagi peneliti selanjutnya. Dengan demikian, hasil ini dapat dijadikan acuan maupun perbandingan untuk penelitian selanjutnya menggunakan metode yang berbeda.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan pada studi literatur ini terdiri dari V Bab, yaitu BAB I. Pendahuluan, Bab II. Metode, Bab III. Hasil Tinjauan Literasi, Bab IV. Pembahasan, dan Bab V. Kesimpulan. Sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

1. BAB I. PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi lima sub pokok bahasan yang telah dirumuskan oleh penulis. Lima pokok bahasan tersebut mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan sistematika penulisan.

2. BAB II. METODE

Pada bab ini berisi empat sub pokok bahasan yang telah dirumuskan oleh penulis. Adapun empat sub pokok tersebut mengenai tinjauan teoretis, strategi pencarian literatur, kriteria inklusi dan eksklusi, seleksi studi dan penilaian kualitas dari artikel yang sesuai dengan topik penelitian yang akan dibahas, dan hasil pencarian literatur

3. BAB III. TINJAUAN LITERASI .

Pada bab ini berisi pemaparan berbagai hasil dari analisis jurnal dengan menuliskan langkah-langkah membuat EBN. Adapun langkah dalam membuat EBN yaitu dengan menilai artikel penelitian berupa intervensi yang kemudian dituangkan melalui kaidah VIA (*Validity, Importancy and Applicability*)

4. BAB IV. PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi pembahasan mengenai hasil analisis jurnal dan juga keterbatasan literatur. Selain itu pada bab ini kan membahas mengenai standar operasional prosedur (SOP) terapi relaksasi otot progresif.

5. BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini berisi kesimpulan secara singkat, serta menjawab permasalahan tinjauan literatur. Kemudian berisi saran mengenai proses analisis tinjauan literatur yang dilakukan.