

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada pasien di ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD), terutama pada pasien dengan kondisi akut seperti gastritis. Gastritis sendiri merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, infeksi bakteri, penggunaan Obat Antiinflamasi Nonsteroid (OAINS), serta pola makan tidak sehat. Nyeri hebat dan ketidaknyamanan akibat gastritis sering kali memicu reaksi emosional yang intens seperti kecemasan, ketegangan, bahkan panik (Guyton & Hall, 2020).

Kecemasan pada pasien gastritis jika dibiarkan tanpa penanganan, dampaknya bisa memperburuk kondisi lambung karena kecemasan memicu peningkatan produksi asam lambung melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres seperti kortisol. Asam lambung yang berlebihan ini dapat menyebabkan gejala gastritis seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, dan perut kembung menjadi lebih parah serta lebih sering kambuh. Dalam jangka panjang, kecemasan kronis juga dapat mengganggu nafsu makan, kualitas tidur, serta menurunkan daya tahan tubuh, sehingga proses penyembuhan gastritis menjadi lebih lambat dan risiko komplikasi seperti tukak lambung meningkat (Suminah, 2023).

Secara global, *World Health Organization* (WHO, 2023), melaporkan bahwa lebih dari 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2023.

Di antara populasi tersebut, sekitar 15% berasal dari pasien yang dirawat di rumah sakit dengan keluhan utama seperti nyeri akut dan gangguan gastrointestinal. Secara global, sekitar 31% pasien gastroenterologi mengalami kecemasan, dan pada *atrophic chronic gastritis* prevalensinya mencapai 36–42% (Wu et al., 2022). Di Indonesia, kecemasan dan stres terbukti berkaitan erat dengan gastritis (Yarsi Medical Journal, 2023). Di Lampung, penelitian Muliani et al. (2021) menunjukkan 68,6% responden mengalami stres, dan 87,5% di antaranya menderita gastritis, menegaskan pentingnya memperhatikan aspek psikologis pada penanganan pasien, termasuk di IGD. Kecemasan yang tertangani pada pasien IGD dapat memperburuk kondisi fisik, memperpanjang masa rawat, serta meningkatkan beban kerja tenaga medis.

Di Indonesia, berdasarkan data SKI tahun 2023, prevalensi gangguan pencernaan mencapai 12,4%, dengan gastritis sebagai salah satu penyebab tersering kunjungan pasien ke fasilitas kesehatan. Selain itu, 37% pasien dewasa dengan keluhan nyeri perut dilaporkan mengalami gejala kecemasan yang bervariasi tingkatannya.

Penelitian oleh Wahyuni (2022), juga menunjukkan bahwa pasien gastritis yang mengalami kecemasan cenderung memiliki tingkat nyeri lebih tinggi dan membutuhkan waktu pemulihan lebih lama dibandingkan pasien tanpa kecemasan. Gastritis tercatat sebagai salah satu sepuluh besar penyakit di Provinsi Lampung pada tahun 2022, menyumbang sekitar 20,9 % dari total kasus penyakit (Dinkes Lampung, 2023).

Laporan internal RS Mardi Waluyo Kota Metro tahun 2024 mencatat bahwa dari 11 pasien gastritis yang dirawat di IGD selama satu bulan terakhir, sebanyak 72% menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga berat. Gejala tersebut berupa gelisah, peningkatan denyut nadi, keluhan tidak nyaman di dada, serta ketakutan berlebihan terhadap penyakit yang diderita. Hal ini menjadi indikator penting bahwa intervensi psikologis non-farmakologis sangat dibutuhkan dalam penanganan pasien gastritis di IGD (RS Mardi Waluyo, 2024).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah hipnosis 5 jari (*Five Finger Hypnosis*). Teknik ini merupakan metode relaksasi yang menggabungkan sugesti positif dengan gerakan jari tertentu yang merangsang respons tubuh terhadap ketenangan. Metode ini diperkenalkan oleh Griffin dan Tyrrell (2022), sebagai bagian dari terapi psikologis ringan yang bertujuan menenangkan sistem saraf. Dalam praktiknya, setiap jari merepresentasikan sugesti afirmatif yang dapat memperkuat pikiran positif dan mengurangi kecemasan. Penelitian oleh Purwanti (2021), membuktikan bahwa hipnosis 5 jari efektif menurunkan skala kecemasan pada pasien pre-operatif dengan hasil yang signifikan secara statistik.

Selain hipnosis, terapi musik klasik juga merupakan pendekatan non-farmakologis yang terbukti menurunkan kecemasan. Musik klasik, terutama karya-karya dari Mozart, Beethoven, dan Bach, diketahui mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan menstimulasi sistem limbik untuk merespon ketenangan. Musik dengan ritme lambat dan harmonis memberikan efek

menenangkan terhadap denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi napas (Sutanto, 2020). Studi oleh Putri dan Rahayu (2022), menunjukkan bahwa terapi musik klasik selama 15–20 menit dapat menurunkan kecemasan sebesar 30% pada pasien yang menjalani perawatan di IGD. Musik berfungsi sebagai distraktor emosional yang memfokuskan perhatian pasien dari rasa sakit dan kekhawatiran menuju rasa nyaman.

Kecemasan yang berlarut-larut pada pasien gastritis dapat menyebabkan peningkatan asam lambung, memperparah inflamasi, serta mengganggu efektivitas terapi medis. Selain itu, kecemasan juga dapat menurunkan motivasi pasien untuk patuh terhadap pengobatan, asupan nutrisi, dan istirahat, sehingga menghambat proses penyembuhan (Selve, 2021). Oleh karena itu, intervensi psikologis non-obat menjadi penting untuk mempercepat pemulihan dan meningkatkan kenyamanan pasien selama berada di IGD.

Berdasarkan uraian tersebut, kombinasi hipnosis 5 jari dan terapi musik klasik dipandang sebagai solusi inovatif yang layak diterapkan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gastritis di IGD. Terapi ini tidak hanya mudah dilakukan, tetapi juga tidak menimbulkan efek samping, serta dapat dilakukan secara berulang dan mandiri oleh pasien. Dengan demikian, Penelitian ini penting dilakukan guna menguji efektivitas kedua terapi tersebut secara bersama-sama dalam konteks klinis, khususnya di IGD RS Mardi Waluyo Kota Metro tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Gastritis merupakan salah satu gangguan sistem pencernaan yang banyak dialami oleh masyarakat, baik secara global maupun di Indonesia. Kondisi ini sering disertai dengan keluhan seperti nyeri ulu hati, mual, dan muntah yang dapat memicu kecemasan, terutama pada pasien yang datang ke instalasi gawat darurat (IGD). Kecemasan yang tidak tertangani akan memperburuk kondisi gastritis melalui peningkatan produksi asam lambung, mengganggu proses penyembuhan, serta menurunkan kenyamanan pasien. Berdasarkan data pendahuluan di IGD RS Mardi Waluyo Kota Metro tahun 2025, tercatat lebih dari 70% pasien gastritis mengalami kecemasan sedang hingga berat. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aplikasi hipnosis 5 jari dan terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gastritis di IGD RS Mardi Waluyo Kota Metro tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien, dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* sebelum diberikan intervensi hipnosis 5 jari dan terapi musik klasik pada pasien dengan gastritis di IGD Rumah Sakit Mardi Waluyo Kota Metro tahun 2025.

- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien, dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* sesudah diberikan intervensi hipnosis 5 jari dan terapi musik klasik pada pasien dengan gastritis di IGD Rumah Sakit Mardi Waluyo Kota Metro tahun 2025

D. Manfaat

1. Teoritis

Hasil KIA karya ilmiah akhir ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu dan pengetahuan dibidang keperawatan khususnya yang berkaitan dengan “Aplikasi Hipnosis 5 jari dan terapi musik klasik untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien dengan Gastritis di Instalasi Gawat Darurat (IGD), Rumah Sakit Mardi Waluyo Kota Metro tahun 2025’.

2. Praktis

a. Bagi Klien dan Keluarga

Klien dan keluarga mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang intervensi hipnosis 5 jari dan terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan gastritis.

b. Bagi IGD Rumah Sakit Mardi Waluyo Kota Metro

KIA karya ilmiah akhir ini dapat menjadi intervensi tambahan bagi perawat dan tenaga kesehatan yang bekerja di IGD untuk diberikan kepada pasien gastritis yang mengalami masalah keperawatan kecemasan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

KIA karya ilmiah akhir ini mampu menjadi referensi untuk menulis karya ilmiah keperawatan lainnya maupun untuk metode karya ilmiah tentang intervensi hipnosis 5 jari dan terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan gastritis.

STIKES BETHESDA YAKKUM