

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentan umur 12 tahun sampai 20 tahun. Saat masa remaja ini mulai banyak terjadi perubahan-perubahan salah satunya yaitu perubahan emosional. Sehingga remaja tersebut harus mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik, kognitif dan emosional yang dialami pada fase remaja dapat menimbulkan depresi dan memicu perilaku unik pada remaja (Hastuti dan Arum sari, 2015).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Pada tahun 2021 World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa depresi adalah salah satu permasalahan mental yang umum dengan perkiraan kenaikan jumlah depresi sebanyak 280.000.000 orang di seluruh dunia mengalami gangguan tersebut (World Health Organization, 2021). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Di Indonesia prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Di Jawa Timur prevalensi penderita depresi pada tahun 2017 Depresi di Jawa Timur sebanyak 6,5% pada masalah mental dan mengalami kenaikan pada tahun

2018 sebesar 1.250.507 kasus (4,5%) pada umur 15 tahun. Di Kediri tahun 2018 prevalensi penderita depresi sebanyak 2,97% (Riskesdas, 2018) dan mengalami kenaikan pada tahun 2020 sebanyak 4,5 % (1.250.507) pada usia > 15 tahun. Dari survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti tahun 2022 terdapat 5 remaja di desa bulupasar kecamatan pagu kabupaten kediri menunjukkan bahwa remaja mengalami depresi ringan.

Depresi umumnya terjadi pada remaja di rentang usia 20 hingga 30-an, meski semua rentang usia juga memiliki risiko tersendiri. Gangguan depresi umumnya dicetuskan oleh peristiwa hidup tertentu, seperti halnya penyakit lain, penyebab lain depresi sesungguhnya tidak dapat diketahui secara pasti namun telah ditemukan sejumlah faktor yang mempengaruhinya. seperti halnya dengan gangguan lain, ada penyebab faktor genetik, sosial lingkungan, usia, bahkan gender. Individu yang mengalami depresi cenderung merasa sedih dan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang biasa dilakukan. Kondisi ini kemudian dapat menyebabkan berbagai masalah emosional dan fisik hingga menurunkan kinerja pengidapnya. Efek depresi dapat berlangsung lama atau bahkan berulang dan mampu memengaruhi kemampuan seseorang menjalani aktivitas sehari-hari. Depresi dapat memburuk dan bertahan lebih lama bila tak ditangani dengan tepat. Dalam kasus yang parah depresi memicu pengidapnya untuk melukai diri sendiri hingga menimbulkan pikiran bunuh diri. Beberapa peneliti menemukan bahwa gangguan mood melibatkan patologik dan system limbik serta ganglia basalis dan hypothalamus (Miftahudin, 2016). Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan

mood. Pada wanita, perubahan hormon dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan stress dan juga dapat menyebabkan depresi (Dianovinina, Ktut. 2018).

Upaya untuk mencegah depresi ini bisa dilakukan dengan cara perawatan, pengobatan, pola hidup sehat seperti meminum obat dari dokter, Cognitive behavior therapy (CBT), dan Terapi hipnosis 5 jari, dan ada juga upaya lain. Remaja dapat mencegah depresi dapat melakukan olahraga yang bermanfaat mengurangi penimbunan lemak dalam tubuh, dan mencegah stress.

Penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi salah satunya adalah melakukan terapi hipnosis 5 jari yang merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan depresi dari pikiran seseorang (Hastuti & Arumsari, 2015).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus “ Penerapan Terapi Hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri ”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “ Bagaimanakah penurunan tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi sebelum dan setelah dilakukan penerapan hipnosis 5 jari di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri? ” .

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis Tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi sebelum dan setelah dilakukan hipnosis 5 jari di desa bulupasar kecamatan pagu kabupaten kediri.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat depresi remaja yang mengalami depresi sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi remaja yang mengalami depresi sesudah dilakukan terapi hipnosis 5 jari

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam ilmu keperawatan dan dapat melakukan penerapan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan depresi pada remaja yang mengalami depresi.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai kajian pembelajaran dan menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa yang berkaitan dengan penerapan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan depresi pada remaja yang mengalami depresi.

- b. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai referensi dan

informasi tentang penerapan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan depresi pada remaja yang mengalami depresi

c. Bagi Remaja

Memberikan tambahan pengetahuan dan informasi kesehatan tentang penerapan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan depresi pada remaja yang mengalami depresi.

d. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi penulis tentang penerapan penerapan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan depresi pada remaja yang mengalami depresi.