

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut World Health Organization (2018, sebagaimana dikutip dalam Abdul Chakim 2023) juga melaporkan bahwa penyebaran anemia hampir merata di seluruh dunia dengan angka prevalensi berkisar 40-88%. Di kawasan Asia Tenggara, sekitar 25%-40% penduduknya menderita anemia. Sementara itu, prevalensi di negara berkembang mencapai sekitar 27%, sedangkan di negara maju sekitar 6%. Secara keseluruhan, lebih dari 1,5 miliar orang di dunia diperkirakan mengalami anemia, dengan mayoritas kasus ditemukan di wilayah tropis (Abdul et al., 2023).

Fatigue merupakan salah satu gejala utama yang sering dialami oleh pasien anemia akibat rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang menyebabkan berkurangnya kapasitas pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh. Ketika tubuh kekurangan oksigen, sistem metabolisme sel menjadi tidak optimal, sehingga menyebabkan penurunan energi, rasa lelah berlebihan, serta ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas fisik maupun kognitif secara normal. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, pasien dapat mengalami gangguan konsentrasi, penurunan daya tahan tubuh, gangguan tidur, hingga depresi. Selain itu, fatigue kronis juga berdampak pada menurunnya kualitas hidup dan produktivitas pasien secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk menangani fatigue secara tepat guna mencegah dampak fisiologis dan psikologis yang lebih berat. (Helmyati et al., 2023).

Penanganan kelelahan pada pasien anemia biasanya berfokus pada terapi medis untuk meningkatkan kadar hemoglobin mereka. Selama ini, pengobatan anemia lebih banyak berfokus pada terapi medis, seperti pemberian transfusi darah, suplemen zat besi, dan terapi lainnya. Namun, gejala kelelahan seringkali tidak teratasi secara optimal dengan terapi medis, sehingga diperlukan metode non-

farmakologis untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Wirani, 2021). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti terapi relaksasi juga mulai dianggap sebagai pilihan alternatif yang efektif. Latihan otot progresif adalah teknik relaksasi yang bagus. Terapi relaksasi otak progresif dapat membantu mengurangi kelelahan melalui beberapa mekanisme yaitu : Proses menegangkan dan melemaskan otot secara sistematis menurunkan ketegangan otot dan membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang lebih dalam, sehingga mengurangi stres dan kecemasan yang sering memperburuk rasa lelah pada pasien anemia, Relaksasi otot membantu memperbaiki aliran darah dan meningkatkan oksigenasi jaringan, yang sangat penting bagi pasien anemia yang mengalami kekurangan oksigen, Menurunkan Persepsi Subjektif terhadap Fatigue. Metode ini melibatkan penegangan dan pelepasan otot secara berkala. Tujuan teknik ini adalah untuk mengurangi ketegangan otot dan menurunkan stres yang dialami tubuh secara fisik dan mental (Zahro et al., 2022).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi gejala fatigue, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif adalah teknik relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) dipilih karena merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, serta efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan stres fisik maupun emosional. PMR bekerja dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis, yang kemudian merangsang respons relaksasi pada tubuh, memperbaiki aliran oksigen, dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Pasien yang menjadi fokus penelitian ini telah mengeluhkan fatigue kronis selama lebih dari lima tahun, meskipun tidak melakukan aktivitas berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelelahan yang dialami bersifat menetap dan telah berdampak pada aktivitas harian dan kualitas hidupnya. Selain itu, pasien juga telah menjalani pengobatan anemia namun fatigue tetap dirasakan, sehingga diperlukan pendekatan tambahan yang bersifat nonfarmakologis. Berdasarkan latar belakang dan keluhan tersebut, pasien ini menjadi subjek yang relevan dan tepat untuk diberikan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif, guna mengetahui efektivitas terapi tersebut dalam menurunkan tingkat fatigue yang dialami (Supriatin et al., 2022). Didukung penelitian Jaya & Thakur (2020) menyampaikan PMR akan menyebabkan aktivasi sistem parasimpatis dan mengakibatkan penurunan tonus otot,

sehingga terdapat hubungan antara sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi (Larasati et al, 2022).

Peneliti memilih judul ini didasarkan pada kondisi pasien yang selama lima tahun terakhir sering mengeluh mengalami kelelahan yang berkepanjangan, meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat. Keluhan fatigue ini mengganggu kualitas hidup pasien dan tidak membaik hanya dengan istirahat biasa. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berinisiatif untuk memberikan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang bertujuan untuk mengurangi gejala kelelahan yang dialami oleh pasien anemia. Intervensi ini dipilih karena terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres fisik dan mental serta meningkatkan relaksasi tubuh. Terapi ini bertujuan merilekskan otot-otot tubuh secara sistematis, menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, serta meningkatkan rasa nyaman, sehingga diharapkan mampu membantu mengurangi keluhan kelelahan pada pasien anemia secara efektif.

Penelitian ini dilakukan pada seorang pasien pria berusia 37 tahun yang dirawat di ruang Pangandaran RSUD Dr. Saiful Anwar Kota Malang atas nama Tn. D dengan diagnosa medis anemia. Pasien mengeluhkan badan lemas, kelelahan berat yang berkepanjangan, merasa tidak bertenaga meskipun telah beristirahat, terasa pusing dan penglihatan kabur. Pasien dipilih karena memenuhi kriteria inklusi, yaitu mengalami anemia dan menunjukkan gejala fatigue. Intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif diberikan dua kali sehari selama tiga hari. Melalui studi kasus ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat fatigue pada pasien dengan kondisi tersebut.

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan secara holistik, termasuk dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) pada pasien anemia. Dalam praktiknya, perawat bertanggung jawab melakukan pengkajian menyeluruh terhadap kondisi pasien, termasuk tingkat kelelahan (fatigue) yang dialami. Setelah itu, perawat menyusun rencana keperawatan yang mencakup intervensi nonfarmakologis, salah satunya adalah latihan otot progresif. Perawat perlu memberikan edukasi kepada pasien mengenai tujuan dan manfaat dari terapi PMR serta membimbing pasien secara langsung dalam setiap tahapan latihan, mulai dari posisi yang nyaman, instruksi relaksasi otot secara bertahap, hingga teknik pernapasan yang benar. Setelah pelaksanaan terapi, perawat melakukan evaluasi

terhadap perubahan tingkat kelelahan pasien dengan menggunakan instrumen yang tepat, seperti *Fatigue Severity Scale* (FSS), serta mencatat respons fisik dan psikologis pasien. Melalui penerapan PMR yang konsisten, perawat berkontribusi dalam menurunkan kelelahan, meningkatkan kenyamanan, serta memperbaiki kualitas hidup pasien anemia. Dengan demikian, peran perawat tidak hanya terbatas pada tindakan medis, tetapi juga mencakup pemberian intervensi terapeutik nonfarmakologis yang aman, efektif, dan berorientasi pada kebutuhan individu pasien seperti intervensi yang diberikan peneliti kepada Tn. D dengan diagnosa Anemia dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. (Abdul et al., 2023).



## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Musce Relaxation*) terhadap *Fatigue* pada pasien Tn. D dengan diagnosa medis Anemia selama praktik di ruang Semeru RSUD Dr. Saiful Anwar ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penulisan karya ilmiah akhir ners (KIAN) ini bertujuan untuk mengevaluasi implementasi pemberian terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Musce Relaxation*) terhadap *fatigue* pada pasien Anemia di Rumah Sakit Dr. Saiful Anwar.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi *fatigue* pada pasien Anemia sebelum diberikan intervensi terapi Relaksasi Otot Progresif.
2. Mengimplementasi *Fatigue* pada pasien Anemia setelah diberikan intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif.
3. Mengevaluasi implementasi yang telah diberikan pada Tn. D.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Keilmuan dan Pengetahuan**

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat berguna di bidang pendidikan. Diharapkan juga laporan ini dapat menambah perkembangan intervensi keperawatan pada pasien *Fatigue* dengan Anemia. Menambah wawasan ilmiah mengenai penggunaan terapi nonfarmakologis, khususnya terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Musce Relaxation*) sebagai intervensi keperawatan untuk mengatasi kelelahan (*fatigue*) pada pasien anemia. Adapun untuk penelitian selanjutnya diharapkan menjadi ide dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut atau lebih mendalam terutama pada asuhan keperawatan pasien Anemia dengan gejala *fatigue*.

#### 1.4.2 Bagi Pelayanan Keperawatan dan Kesehatan

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sumber informasi di bidang keperawatan terkait dengan pelayanan kesehatan di RSUD Dr. Saiful Anwar mengenai pasien dengan permasalahan fatigue pada pasien Anemia, selain itu juga dapat mendukung upaya peningkatan mutu pelayanan keperawatan yang berfokus pada kenyamanan pasien, khususnya dalam pengelolaan kelelahan secara holistik. Penulis karya ilmiah ini diharapkan menjadi suatu rekomendasi terapi non farmakologis untuk pasien dengan keluhan *fatigue* pada pasien Anemia dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

