

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pecandu narkoba adalah individu yang menggunakan narkoba secara berlebihan dan setiap hari atau terus-menerus menggunakan narkoba tanpa mengikuti aturan atau pengawasan dari dokter, yang seringkali menyebabkan ketagihan atau ketergantungan baik secara fisik maupun psikologi yang ditandai oleh adanya toleransi dan sindroma putus zat serta dapat menimbulkan gangguan pada tubuh, pikiran, perasaan dan perilaku (Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., Aryani, R., Suamba, I., Lolita, W., *et al.*, 2009).

Penduduk pecandu narkoba beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan di Kalimantan Barat khususnya Kota Pontianak. Berdasarkan data dari Badan Nasional Narkotika Kota Pontianak, jumlah pecandu narkoba yang melapor ke Badan Nasional Narkotika Kota Pontianak mengalami peningkatan dari tahun 2012-2014. Tahun 2012, jumlah pecandu narkoba yang melapor berjumlah 26 orang, pada tahun 2013 jumlah pecandu narkoba yang melapor berjumlah 60 orang, dan pada bulan november tahun 2014 jumlah pecandu narkoba yang melapor berjumlah sebanyak 95 orang. Sedangkan berdasarkan usia pada tahun 2014, pecandu narkoba terbanyak berasal dari kalangan remaja (usia 12-25 tahun) dengan persentase 61% dan kalangan dewasa (26-45 tahun) dengan persentase 39%.

Jumlah pecandu narkoba yang semakin meningkat, dapat dipandang sebagai permasalahan yang memerlukan perhatian khusus yang disebabkan karena pemakaian narkoba yang secara terus-menerus dapat berdampak bagi kesehatan fisik ataupun mental. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai masalah, yaitu terganggunya fungsi otak, keracunan obat, overdosis, gejala putus zat, gangguan kesehatan, gangguan perilaku, mental dan sosial,

menurunnya produktifitas kerja, bahkan yang lebih memperhatikan adanya kasus pecandu narkoba yang melakukan tindakan kekerasan (Martono, 2008).

Pecandu narkoba yang telah mengalami ketergantungan, tidak dapat lepas dari narkoba dan akan memakai narkoba terus-menerus tanpa berhenti. Apabila pecandu narkoba mengurangi ataupun berhenti memakai narkoba maka akan timbul reaksi putus zat dengan kumpulan gejala seperti perasaan gelisah, khawatir, takut, batin tertekan, putus asa, depresi, mual muntah, hilang nafsu makan, sulit tidur, sakit kepala, nyeri tulang dan sendi, jantung berdebar, dan perasaan sakit yang luar biasa (Partodiharjo, 2010).

Depresi tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana karena secara umum tidak bisa sembuh secara spontan. Kondisi ini juga menimbulkan berbagai dampak buruk antara lain perubahan mood, dan menurunnya minat pada semua aktivitas sehari-hari yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada pecandu narkoba. Dampak terburuk dari depresi pada pecandu narkoba adalah adanya resiko bunuh diri (Thompson Jr, 2011). Pecandu narkoba yang mengalami depresi akan kesulitan untuk rileks atau menenangkan diri. Atas dasar hal tersebut, penyembuhan terhadap depresi sangat diperlukan. Teknik meditasi dan relaksasi dapat digunakan sebagai progam pembenahan diri untuk para pengguna narkoba dengan harapan individu pemakai narkoba dapat lebih mengandalkan dirinya sendiri dengan mengelola pikiran dan perasaannya dalam rangka memperoleh ketenangan (Amriel, 2008). Relaksasi dan meditasi merupakan terapi komplementer sebagai atau tambahan untuk pengelolaan penyakit (Iskandar, 2010).

Beberapa terapi komplementer telah dikembangkan untuk mengurangi gejala depresi yaitu dengan meditasi, relaksasi, hipnoterapi, terapi musik dan yoga. Salah satu jenis terapi komplementer yang dapat diterapkan adalah yoga karena biaya latihan yang relatif murah, efek samping dari yoga hampir tidak ada, dan semua teknik (postur, pernapasan, relaksasi, konsentrasi, dan meditasi) dalam yoga bertujuan untuk

menciptakan ketenangan (Wiadnyana, 2010). Postur yoga memiliki efek yang menenangkan dengan gerakan-gerakan yang dapat menekan langsung kelenjar adrenal pada respon stres, menstabilkan produksi adrenalin ke aliran darah, menghilangkan ketegangan pada punggung dan pinggang, meningkatkan kekuatan jantung, mengalirkan darah kembali ke jantung dan otak, dan memanaskan tubuh. Selain itu, napas dalam juga akan menghantarkan lebih banyak oksigen ke otak yang akan memberikan rasa tenang pada pikiran (Sindhu, 2014). Yoga juga bermanfaat untuk menurunkan kadar hormon *neurotransmitter* yang berperan mengatur fungsi emosi seseorang seperti hormon *dopamine*, *norpinephrine*, *epinephrine* dan *naroadrenalin* serta menciptakan rasa tenang (Malahayati, 2010).

Berdasarkan penelitian dari Handayani, (2010) menyatakan bahwa setelah latihan pernafasan yoga selama empat hari, terdapat penurunan yang signifikan terhadap skor depresi pada pasien yang menderita ulkus diabetikum dengan menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory*. Berdasarkan penelitian dari Marefat, Peymanzad, dan Alikhajeh (2011) mengatakan bahwa dari dua kelompok intervensi, kelompok depresi dan kelompok cemas. Kedua kelompok mendapatkan intervensi yoga selama 1 jam setiap kali pertemuan, 3 kali pertemuan dalam seminggu selama 5 minggu. Setelah intervensi dilakukan mendapatkan hasil yang signifikan terhadap penurunan skor *Beck Depression Inventory* pada 50 pria pecandu narkoba pada masa rehabilitasi. Berdasarkan penelitian dari Devi, Thongam, dan Subramanya (2014) mengatakan bahwa dari 66 orang pecandu narkoba yang mendapatkan yoga, setelah diberikan intervensi yoga selama 4 minggu mengalami penurunan terhadap skor depresi *Beck Depression Inventory* dan peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup pada pecandu narkoba. Berdasarkan penelitian dari Smith, Greer, Sheerts, dan Sheree (2011) didapatkan perbedaan antara kelompok yang mendapatkan yoga dan kelompok yang tidak mendapatkan yoga dalam penurunan depresi. Hanya kelompok yoga yang mengalami signifikan terhadap penurunan gejala depresi, selama 2 kali pertemuan dalam seminggu selama 7 minggu. Hasil

dari wawancara, peserta juga mengatakan pikiran menjadi tenang, tubuh menjadi relaks dan segar setelah melakukan yoga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Wisma Sirih Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong Provinsi Kalimantan Barat pada tanggal 4 november 2014. Penulis memberikan kuesioner *Beck Depression Inventory* pada 15 orang pecandu narkoba, dari hasil kuesioner tersebut didapatkan 4 orang yang mengalami depresi ringan, 5 orang mengalami depresi sedang dan 6 rang tidak mengalami depresi. Beberapa pecandu narkoba mengatakan pernah lari dari wisma karena tidak betah, tidak tahan, malas beraktivitas, kemudian adanya perasaan sangat bersalah, putus asa dan pernah berpikiran untuk melakukan bunuh diri. Penulis juga mendapatkan informasi dari konsultan dan psikolog di Wisma Sirih, bahwa tidak ada terapi komplementer yang dilakukan selama ini untuk mengatasi depresi pada pecandu narkoba khususnya terapi komplementer yoga.

Hal ini yang menjadikan alasan penulis ingin melakukan penelitian kepada pecandu narkoba rehabilitasi mengenai perubahan tingkat depresi dengan menggunakan terapi komplementer yoga di Wisma Sirih Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong Provinsi Kalimantan Barat.

## 1.2 Rumusan Masalah

Meningkatnya jumlah pecandu narkoba yang mengalami depresi, menuntut tenaga kesehatan untuk lebih peka terhadap masalah kesehatan khususnya psikologis yang dialami oleh pecandu narkoba dengan seksama guna untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti bunuh diri. Namun sangat disayangkan, intervensi yang tepat dan khusus terkait masalah ini kurang dikembangkan dengan baik. Untuk itu dilakukanlah penelitian ini untuk melihat pengaruh yoga sebagai terapi komplementer terhadap perubahan tingkat depresi berdasarkan *Beck Depression Inventory* (BDI) pada pecandu narkoba rehabilitasi di Wisma Sirih Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong Provinsi Kalimantan Barat.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh yoga dalam menurunkan skor depresi pada pecandu narkoba rehabilitasi di Wisma Sirih Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong Provinsi Kalimantan Barat.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik pecandu narkoba (jenis kelamin, umur, pendidikan)
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi pecandu narkoba sebelum diberikan intervensi hatha yoga
- c. Mengidentifikasi tingkat depresi pecandu narkoba sesudah diberikan intervensi hatha yoga
- d. Menganalisa pengaruh hatha yoga terhadap tingkat depresi pecandu narkoba.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan kepada pecandu narkoba melalui terapi komplementer yang tepat dan sesuai serta memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi secara umum, dan secara khusus mendapat pengetahuan yang lebih jelas tentang hubungan yoga dan kesejahteraan psikologis pada pecandu narkoba.

#### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi bidang pendidikan dalam pengelolaan depresi pada kasus pecandu narkoba serta penelitian ini dapat

digunakan sebagai pengembangan ilmu keperawatan dibidang terapi komplementer. Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar atau acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dalam pengembangan ilmu keperawatan untuk pengelolaan depresi menggunakan terapi komplementer selain hatha yoga.

#### 1.4.3 Bagi Panti Rehabilitasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada tempat rehabilitasi mengenai hatha yoga dalam menurunkan tingkat depresi yang menjalani rehabilitasi sehingga hatha yoga dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi depresi.

#### 1.4.4 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk responden dalam penurunan gejala depresi, dengan menurunnya depresi diharapkan responden mendapatkan kesejahteraan psikologis dengan adanya penerimaan diri secara positif dan kesadaran pada diri sendiri mengenai potensi-potensi didalam diri sehingga memotivasi untuk pulih dari kecanduan narkoba.