

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi seringkali disebut sebagai "*Silent Killer*" karena gejala penyakit ini seringkali tidak dirasakan selama bertahun-tahun, dan baru diketahui ketika telah menimbulkan kerusakan pada organ vital tubuh. (Huda,2018). Hipertensi merupakan suatu keadaan patologis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara kronis, di mana nilai Nilai sistolik dan diastolik melebihi batas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg. (Sanjani, 2022) Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus akan menimbulkan beberapa komplikasi seperti stroke, retinopati, infark miokard akut, gagal jantung, proteinuria, pecahnya pembuluh darah bahkan dapat mengakibatkan kematian (Saputra, 2020).

World Health Organization (2019) menunjukkan bahwa Hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang serius, dengan 1,28 miliar orang dewasa berusia 21-79 tahun, khususnya di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, hidup dengan kondisi ini. (Yusuf, 2023). Berdasarkan data WHO menyebutkan bahwa di seluruh dunia, diperkirakan 22% penduduk menderita hipertensi. Wilayah Asia Tenggara menempati posisi ketiga dengan angka penderita hipertensi paling tinggi, yaitu 25% dari total populasinya. (Afifah, 2023). Dari data yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada jumlah penderita hipertensi dari tahun ke tahun. Angka kematian yang tinggi, sekitar 9,4 juta jiwa setiap tahunnya, semakin menggarisbawahi seriusnya masalah kesehatan ini."(Yusuf, 2023)

Di Indonesia Prevalensi kasus hipertensi pada tahun 2022 mencapai 63.309.620 jiwa, sementara angka kematian akibat hipertensi tercatat sebanyak 427.218 jiwa. (Alkhusari, 2023). Hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang semakin serius. Jumlah penderita terus melonjak dan diperkirakan akan mencapai angka 1,5 miliar pada tahun 2025. Dampaknya sangat besar, dengan sekitar 9,4 juta jiwa meninggal dunia setiap tahun akibat penyakit ini dan penyakit penyerta lainnya.(Fitriana., dkk, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi hipertensi pada populasi berusia lebih dari 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan signifikan jika dibandingkan dengan data tahun 2013 sebesar (25,8% meningkat menjadi 34,11%) (Hintari, 2023).

Hipertensi terjadi pada penduduk usia produktif di Indonesia pada kelompok usia 18-24 tahun menyumbang 13,2% dari total populasi. Angka ini meningkat menjadi 20,1% untuk kelompok usia 25-34 tahun. Kelompok usia produktif, yaitu 35-44 tahun, mendominasi dengan persentase 31,6%. Sementara itu, kelompok usia 45-54 tahun dan 55-64 tahun masing-masing memiliki kontribusi sebesar 45,3% dan 55,2% (Hintari, 2023). Untuk faktor hipertensi pada usia dewasa dapat disebabkan oleh Gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol yang berlebihan, rendahnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, kurangnya durasi tidur atau kualitas tidur yang buruk, dan stres , cemas akibat tuntutan kerjaan. (Siswanto ., dkk 2020)

Prevalensi Berdasarkan data tahun 2023, penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan serius di NTT dengan 7,2% penduduk atau sekitar 76.130 jiwa mengidapnya. Kota Kupang sendiri mencatat 24.811 kasus hipertensi (Uilly, 2013). Berdasarkan hasil survei awal di Puskesmas Oesapa menempati peringkat pertama jumlah kasus hipertensi tertinggi di Kota Kupang dengan data rekaman tahun 2023 dari bulan januari – oktober dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 1.870 orang. Diinformasikan bahwa belum ada penelitian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dilakukan di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Orang dengan tekanan darah tinggi seringkali mengalami keluhan seperti sakit kepala, pusing, lemas, sulit bernapas, merasa gelisah, mual, dan muntah serta bisa mengakibatkan kesadaran menurun (Pratama,2022). Selain itu gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi (Pratama,2022).

Kecemasan yang dialami pasien hipertensi terwujud secara fisik melalui perubahan fisiologi berupa tremor, hiperhidrosis, takikardia, nyeri abdominal dan sesak nafas serta diikuti dengan tanda-tanda kecemasan yang terlihat lebih gelisah, berbicara cepat, dan reaksi terkejut. (Anam., dkk 2020). Kondisi cemas dan stres memicu tubuh untuk melepaskan hormon-hormon tertentu, seperti kortisol. Hormon-hormon ini akan meningkatkan produksi adrenalin, yang pada akhirnya menyebabkan detak jantung menjadi lebih cepat dan tekanan darah meningkat (Anam., dkk 2020). Menurut Engla Pratama kecemasan meningkatkan tekanan darah sebesar 30 mmHg (Pratama, 2021).

Pencegahan dan penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis seperti terapi akupuntur, hipnoterapi, meditasi, hidroterapi terapi *Wet Cupping* dan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Setyawan, 2020). Teknik relaksasi adalah cara untuk menenangkan pikiran dan tubuh dengan memanfaatkan cara kerja sistem saraf. Saat kita rileks, tekanan darah kita menjadi stabil dan tubuh kita merasa lebih nyaman. Salah satu teknik relaksasi adalah Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Saputra, 2020).

Sebagai bagian dari terapi komplementer, SEFT menawarkan pendekatan relaksasi yang mudah dan aman. Berbeda dengan akupuntur dan akupresur, SEFT memiliki prosedur yang lebih sederhana (Sarweni, 2020). Terapi SEFT banyak digunakan untuk berbagai macam masalah fisik, emosi, pikiran, sikap, motivasi, secara cepat mudah dan universal (Fitriana., dkk 2023).

Sebagai bagian dari terapi komplementer, SEFT menawarkan pendekatan relaksasi yang mudah dan aman. Berbeda dengan akupuntur dan akupresur, SEFT memiliki prosedur yang lebih sederhana sehingga, peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi.”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Tehnique* (SEFT) penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
3. Menganalisis pengaruh terapi *Spiritual Emtional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan
Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penerapan ilmu pada bidang keperawatan tentang bagaimana pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada masyarakat khususnya remaja tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

2. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmiah penulis dan memperoleh pengalaman berharga dalam penelitian serta sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana terapan.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penulisan

No	Nama Peneliti dan Tahunan	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	Engla Rati Pratama (2022)	Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Techique Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dirancang menggunakan Pre eksperimental dengan menggunakan desain penelitian <i>one group pretest-posttest</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di wilayah tersebut. Dalam penelitian ini direkomendasikan kepada Perawat Puskesmas untuk

				dapat menerapkan terapi SEFT kepada pasien hipertensi untuk menurunkan kecemasan.
2.	Akhyarul Anam (2020)	Spiritual Emotional Freedom Techique (SEFT) untuk mengurangi kecemasan pada penderita darah tinggi.	Penelitian ini menggunakan Metode desain Quasi Experiment, dengan rancangan pre-post test.	Pengukuran pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang terapi SEFT menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p=0,000$). Hasil ini membuktikan bahwa pelatihan terapi SEFT efektif meningkatkan pemahaman kader dan pasien hipertensi dalam mengelola kecemasan.