

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Hipertensi merupakan penyakit yang sering mendapat julukan "*the silent killer*" karena penyakit yang sering membuat penderitanya kecolongan, dan banyak penderita menganggap penyakit ini adalah hal yang biasa karena gejalanya yang tidak berat. Tanpa penderita sadari jika penyakit ini tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan berbagai komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, hingga menyebabkan kematian. Akibat dari komplikasi tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis penderita, seperti stres, depresi, gelisah dan cemas (Hamzah et al., 2022) Kecemasan yang dialami pasien hipertensi dimanifestasikan secara langsung melalui perubahan fisiologis seperti (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri abdomen, sesak napas) dan perubahan perilaku seperti (gelisah, bicara cepat, reaksi terkejut) dan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala sebagai upaya untuk melawan kecemasan .

Diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Kurang dari 1 dari 5 orang dengan hipertensi memiliki masalah terkontrol. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025. Secara nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi pada perempuan 36,85% lebih tinggi dibandingkan laki-laki 31,34% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Hasil Riskesdas 2018 penyakit hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai angka 7,2% atau 76.130 kasus. Angka ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi keempat di provinsi NTT. Berdasarkan data dari dinas kesehatan kota Kupang (2018), jumlah penderita

hipertensi pada usia  $\geq 15$  tahun yaitu pada laki-laki sebanyak 38.951 orang (48.7%) sedangkan pada perempuan sebanyak 41.043 orang (51.3%). Sementara kasus hipertensi di Puskesmas Penfui pada tahun 2021 berjumlah 686 penderita dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 1.106 penderita, dan data pada tahun 2023 pada lima bulan terakhir yaitu dari bulan Januari sampai Mei 2023 berjumlah 505 penderita. 150 kasus pada bulan Mei dengan kasus pada laki-laki sebanyak 55 kasus dan perempuan sebanyak 95 kasus (Medical Record Puskesmas Penfui Kota Kupang).

Penderita hipertensi selain mengalami gangguan secara fisiologis, pengobatan yang lama dan ancaman komplikasi dapat terjadi pada pasien hipertensi dan terganggu secara psikologis, salah satunya adalah Kecemasan. Banyak faktor yang dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi yang berdampak pada kecemasan, salah satunya adalah faktor gaya hidup (kebiasaan merokok, konsumsi makanan dan minuman) obesitas atau kelebihan berat badan. Hipertensi ini dapat memicu kecemasan, stress sampai depresi karena adanya perubahan pola kebiasaan yang harus diikuti oleh penderita dalam mengontrol hipertensinya. Hal tersebut meliputi meminum obat secara teratur yang harus diikuti dengan perubahan untuk mengurangi kebiasaan merokok, pola makan yang harus diatur, olahraga secara teratur, kurangi berat badan jika *overweighth*, selain itu penderita hipertensi juga dapat melakukan diet hipertensi dengan cara mengurangi sodium, alkohol, kafein, dan makanan (Jatimi et al., 2022).

(Yuwono & Ridwan, 2017), tentang hubungan antara hipertensi dengan kecemasan. Diketahui sebagian besar (60,5%) responden mengalami hipertensi stadium I dengan kategori kecemasan ringan sebanyak 73,7%. Kecemasan akan melatarbelakangi dan memperarah hipertensi karena pada saat cemas pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah akan meningkat. Kecemasan akan menimbulkan respons *Fight or Flight* (melawan atau lari). *Flight* merupakan reaksi tubuh untuk melarikan diri, dan disini terjadi peningkatan sekresi adrenalin kedalam sirkulasi darah yang akan menyebabkan meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah sistolik, sedangkan *fight* merupakan reaksi agresif untuk menyerang yang akan menyebabkan sekresi noradrenalin, renin angiotensin

sehingga tekanan darah meningkat baik sistolik maupun diastolic (Laka et al., 2018).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, ketakutan atau ketakutan terkait dengan antisipasi bahaya, yang sumbernya sering tidak spesifik atau tidak diketahui. Kecemasan dianggap sebagai gangguan (atau patologis) ketika ketakutan dan kecemasan berlebihan (dalam konteks budaya) serta ada hubungan dengan gangguan pada fungsi sosial dan pekerjaan. Kecemasan adalah keadaan emosional yang kompleks dan yang berkepanjangan yang terjadi ketika seseorang mengantisipasi bahwa beberapa situasi, peristiwa, atau keadaan di masa depan mungkin melibatkan ancaman yang secara pribadi menyusahkan, tidak terduga, dan tidak terkendali terhadap kepentingan vitalnya.

Menurut WHO, 13% orang yang menderita gangguan kesehatan mental memiliki penyakit umum dan kemungkinan akan meningkat menjadi 25% pada tahun 2030. Secara keseluruhan, gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan, adalah 11,6%. Diperkirakan di Indonesia sekitar 32,2 juta penduduk (14%) mengalami gangguan kesehatan mental dan 1-3%nya adalah stres akut, Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun di NTT menurut Riskesdas 2018 sekitar 28.127 penduduk yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi, terapi hipnotik lima jari. Salah satu alternatif relaksasi pada penderita hipertensi adalah dengan hipnotik lima jari. Hipnotik lima jari merupakan terapi lima jari, dimana klien dibantu untuk mengubah persepsinya terhadap kecemasan, stress, ketegangan dan ketakutan dengan cara menerima saran-saran dibawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menyatukan jarinya sesuai dengan perintah. Teknik hipnotis lima jari juga adalah cara untuk mengendalikan situasi sel-hypnotic, yang dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan mental, ketegangan dan stress

yang dapat mengurangi pengaruh pada pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah dan massa ketegangan otot, meningkatkan daya ingat, melepaskan hormon yang berhubungan dengan stress.

Hipnotik lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan rileks. Teknik lima Jari adalah teknik self-hypnosis yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan anggota tubuh untuk penyembuhan diri atau menjaga kesehatan, memungkinkan seseorang untuk merasa rileks atau tenang melalui komunikasi dalam tubuh dan melibatkan semua indera tubuh itu. Menurut (Inayati & Aini, 2023) Terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Intervensi Keperawatan Hipnotik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Pengaruh Intervensi Terapi Hipnotik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Pengaruh Intervensi Terapi Hipnotik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat hipertensi pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang.
2. Mengidentifikasi tingkat Kecemasan sebelum dilakukan terapi Hipnotik Lima Jari Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang.

3. Mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi Hipnotik Lima Jari Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang.
4. Menganalisis pengaruh intervensi Terapi Hipnotik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat menerapkan sendiri teknik hipnotik lima jari, jika terjadi kecemasan.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi intervensi yang baru bagi puskesmas untuk menangani kecemasan pada pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi khususnya dalam perkembangan ilmu keperawatan jiwa tentang pengetahuan dan keterampilan dalam menangani pasien dengan hipertensi yang mengalami kecemasan menggunakan intervensi hipnotik lima jari.