

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit kronis yang umum dijumpai di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko utama untuk perkembangan penyakit kardiovaskular (Suprayitno & Huzaimah, 2020; Erjon, 2025). Penyakit ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, kebiasaan, dan pola hidup yang menjadi penyebab utamanya (Ainurrafiq et al., 2019 dalam Erjon, 2025). Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara konsisten, yaitu ketika tekanan sistolik melebihi 140 mmHg atau tekanan diastolik melebihi 90 mmHg (Ratnawati & Choirillailay, 2020; Erjon, 2025). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ di atas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Silvianah, Anita, 2024). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Berdasarkan anjuran *Joint National Committee 8* upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan modifikasi gaya hidup mulai dari pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam dan penurunan berat badan. Apabila upaya-upaya di atas tidak berhasil, maka dapat diberikan obat anti hipertensi (Maringga & Sari, 2020). Kenyataannya, masih sedikit penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur untuk mengontrol tekanan darah (Silvianah, Anita, 2024).

Di seluruh dunia, hipertensi memiliki prevalensi sebesar 25%. Di Afrika, angka prevalensinya tertinggi, mencapai 27%, sedangkan di Amerika Serikat, prevalensinya paling rendah, yaitu 18%. Sementara itu, di Asia

Tenggara, prevalensi hipertensi berada pada angka 25% (Cheng et al. 2020; Hasanah, 2024). Menurut perkiraan Organisasi Kesehatan Dunia, prevalensi hipertensi diprediksi meningkat hingga 33% pada tahun 2023, dengan dua pertiga dari total kasus terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan berkembang (Ardiansyah & Widowati, 2024). Berdasarkan Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKESNAS) dan survei tahun 2020, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 34,1% pada penduduk berusia 18 tahun ke atas (Kemenkes RI, (2021) Mastang, 2023). Pada tahun 2020, jumlah kasus hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) tercatat sebanyak 76.130, yang hampir sama dengan angka pada tahun sebelumnya. Namun, sejak tahun 2019 hingga sekarang, jumlah tersebut terus menunjukkan tren peningkatan (Dinkes Kupang, 2021).

Menurut data profil Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2024, hipertensi merupakan penyakit yang paling prevalensi di Kota Kupang. Puskesmas Oepoi mencatat 4.206 kasus hipertensi dari total 12 Puskesmas di kota tersebut, dengan rincian 2.159 kasus pada laki-laki dan 2.047 kasus pada perempuan. Dari jumlah tersebut, 1.013 laki-laki (48,6%) menerima perawatan medis, sementara 1.341 perempuan (68,0%) mendapatkan perawatan (Dinkes Kota Kupang, 2024). Gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan asupan garam yang tinggi, merupakan faktor penyebab meningkatnya angka penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (Setyanda et al., 2020).

Semakin lama seseorang menderita hipertensi, maka akan menyebabkan beberapa komplikasi fisik seperti gagal ginjal, gagal jantung, dan stroke. Selain menyebabkan komplikasi fisik, hipertensi juga dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan (Suciana et al., 2020; Tamara et al., 2024) Kecemasan yang dirasakan oleh pasien hipertensi secara langsung melewati perubahan psikologi seperti gemetar, berkeringat, jantung berdebar kencang, sakit perut, sesak nafas, dan perubahan perilaku seperti gelisah, berbicara cepat, terkejut, dan secara tidak langsung perubahan perilaku untuk meringankan gejala kecemasan tersebut (Arbani, 2013;

Tamara et al., 2024). Kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan yang sering kita jumpai salah satunya adalah kecemasan. Perasaan itu muncul akibat ketakutan dan ketidaktahuan seseorang tentang apa yang di alaminya dan apa yang akan terjadi selanjutnya (Galih Adi Yuwono, Moh Ridwan, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan kepada 5 orang penderita hipertensi yang di berikan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) terdapat 3 orang dengan cemas sedang dan 2 orang dengan cemas berat. Seseorang menganggap bahwa hipertensi adalah masalah yang serius dan selalu menyebabkan kecemasan karena ketidaktahuan seseorang tentang penyakit hipertensi seperti faktor penyebab, komplikasi dan cara pengobatan serta pencegahannya. Sangat diharapkan adanya penyuluhan kesehatan tentang hipertensi supaya penderita bisa mengontrol dirinya dari penyakit tersebut, sehingga bisa mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan (Galih Adi Yuwono, Moh Ridwan, 2017)

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung koroner dan stroke, termasuk penyakit ginjal kronis, gagal jantung, aritmia dan dimensia (PAHO 2020; Hasanah, 2024). Peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, stres, kebiasaan berolahraga, konsumsi kopi, diet tinggi natrium maupun konsumsi alkohol (Rahmadhani 2021; Hasanah, 2024). Masalah tekanan darah pada penderita hipertensi jika terjadi berkepanjangan tanpa adanya Tindakan penanggulangan dapat mengakibatkan situasi berbahaya seperti stroke, serangan jantung dan masalah lain yang juga sangat serius. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu usia, stres, ras, pengobatan dan jenis kelamin (Sumantrie & Limbong 2020; Hasanah, 2024).

Dalam upaya mengatasi pencegahan tekanan darah yakni dengan memperbaiki manajemen diri, yang meliputi mengatur pola makan, olahraga dan kepatuhan terhadap aturan meminum obat, manajemen stres (Ekawati,

2022). Agar seorang penderita hipertensi bisa mengatur gaya hidupnya dengan baik, maka perlu adanya dukungan dari berbagai pihak diantaranya keluarga yang merupakan orang yang terdekat dengannya. Namun, kesadaran terhadap dukungan keluarga masih sangat rendah (Suradi, 2018). Ini mengakibatkan rendahnya manajemen diri bagi penderita hipertensi, sehingga menyebabkan rendahnya keberhasilan pengobatan atau hipertensi menjadi tidak terkontrol. Untuk itu petugas kesehatan perlu memotivasi keluarga untuk bisa mendukung penderita dalam mengontrol gaya hidupnya sehari-hari (Austriani, 2018).

Untuk mencegah terjadinya komplikasi, penderita hipertensi perlu menjaga tekanan darahnya tetap stabil dengan mengendalikannya secara efektif (Hulu, 2024). Hipertensi dapat ditangani secara farmakologi atau nonfarmakologi untuk pencegahan dan penatalaksanaan yang tepat (Silvanasari, 2022). Hipertensi dengan cara farmakologis dapat diobati dengan menggunakan obat antihipertensi. Namun, penggunaan obat antihipertensi perlu menggunakan resep dokter (Hera Hastuti, 2022). Terapi non-farmakologis mencakup perubahan gaya hidup, seperti rutin berolahraga dan mengelola stres, serta mengurangi konsumsi alkohol. Selain itu, pola makan yang sehat dianjurkan, dengan meningkatkan asupan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, kacang-kacangan, serta sumber protein seperti ikan dan unggas, sambil membatasi konsumsi natrium. Metode lain yang dapat membantu meliputi mengonsumsi air rebusan daun salam, melakukan terapi pernapasan dalam (*slow deep breathing*), serta terapi relaksasi melalui genggaman jari (Iqbal & Handayani, 2022).

Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan holistik, mencakup pengendalian tekanan darah melalui perubahan gaya hidup, terapi medis, dan pendekatan psikologis (Indra Hizkia, 2023). Salah satu bentuk intervensi psikologis yang dapat diterapkan adalah terapi dengan afirmasi positif (Yesi Merwanda, 2024). Terapi afirmasi positif yang digunakan untuk merubah cara berpikir seseorang dari pemikiran yang negatif menjadi pemikiran yang positif (Mintarja, 2010; Kurniawan F.A, 2021). Afirmasi positif bertujuan untuk meminimalisir pikiran pesimis pasien karena khawatir usianya tidak

lama lagi. Afirmasi positif dapat meningkatkan mekanisme koping maladaptif menjadi koping adaptif. Pemberian afirmasi positif dapat diberikan pada seseorang yang terdiagnosa penyakit seperti CKD, CHF, dan kepada ibu hamil dengan preklamsia (Irfan, 2019; Kurniawan F.A, 2021). Terapi afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018; Kurniawan F.A, 2021). Penelitian mengungkapkan bahwa terapi afirmasi positif dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, merangsang pelepasan hormon endorfin, menurunkan tekanan darah, serta memberikan efek relaksasi (Imron, 2020; Kurniawan F.A, 2021).

Penderita hipertensi pada umumnya mengalami kecemasan secara terus menerus akan menjadi penyebab meningkatnya aktivitas saraf simpatis yang kemudian dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap (Cahyono et al., 2024). Hal tersebut didukung oleh penelitian (Marliana et al., 2020; Cahyono et al., 2024) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi, yang artinya semakin cemas kondisi seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Kecemasan terjadi bila kondisi tubuh terganggu karena tekanan psikologis yang menjadi pemicu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang yang mengalami cemas sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Marliana et al., 2020; Cahyono et al., 2024). Demi meningkatkan dan mengembalikan kondisi tubuh agar selalu sehat, penderita hipertensi membutuhkan relaksasi yang baik karena sistem imun dapat dipengaruhi dari pola relaksasi dan di dalam darah terkandung penurunan NKC (*Natural Killer Cell*) (Nurkemala & Srifianti, 2019; Cahyono et al., 2024). Kondisi tubuh yang mengalami kecemasan akan merangsang tubuh menghasilkan hormon adrenalin yang lebih meningkat, sehingga beban kerja jantung otomatis mengalami peningkatan. Tekanan darah seseorang meningkat tinggi dan orang tersebut akan mengalami hipertensi. Peningkatan kecemasan seseorang akan berpengaruh terhadap pola koping efektif maupun yang tidak efektif.

Dampak dari kecemasan dapat mempengaruhi stimulasi sistem syaraf simpatis yang dapat meningkatkan frekuensi darah serta memacu jantung berdenyut lebih cepat dan lebih kuat sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan perdarahan. Penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup serta ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada kecemasan seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, berdebar-debar, pupil melebar, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemetaran, pingsan, gangguan buang air kecil. Kecemasan tidak hanya menyebabkan gejala-gejala diatas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar serta juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian, sehingga terlihat seperti orang kebingungan (*confusion*) (Hesitant et al., 2019; Cahyono et al., 2024). Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan perlu penanganan yang khusus selain untuk menurunkan tingkat kecemasan juga tingkat hipertensinya. Tingginya angka kejadian ansietas tersebut, berpengaruh secara signifikan pada fungsi dan kualitas hidup manusia. Sehingga dilakukan tindakan khusus untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi seperti teknik farmakologi maupun nonfarmakologi. Beberapa penelitian telah melakukan beberapa teknik nonfarmakologi seperti teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan itu mampu menurunkan tingkat ansietas dan hipertensi pada pasien namun secara bertahap (Nela Sagitha Devi, 2020).

Untuk mengurangi stres tanpa obat, dapat diterapkan terapi kognitif, terapi relaksasi dan terapi afirmasi positif. Terapi ini untuk mengatasi pikiran negatif terhadap diri sendiri, seseorang perlu mengucapkan atau menyatakan afirmasi positif dengan lantang. Terapi afirmasi positif juga bermanfaat dalam meningkatkan interaksi baik secara intrapersonal maupun interpersonal (Indra, Ifannuddin & Santoso, 2020). Terapi Relaksasi merupakan sebuah metode terapi relaksasi yang di mana pada setiap

kelompok otot-otot secara bergantian. Dalam suatu metode di gunakan untuk menurunkan tekanan darah (Kirana Wahyu et al., 2023).

Terapi afirmasi positif bertujuan untuk mengajarkan seseorang untuk berpikir positif melalui pembicaraan konstruktif. Sebuah studi (Lestari et al., 2017; Muh. F. Yudiatma, 2024) penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan afirmasi diri positif dengan teknik pernapasan memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan penting, dengan bukti bahwa penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah mereka melalui latihan yang berfokus pada peregangan empat kelompok otot utama-leher, tangan, kaki, dan dada-dengan menggunakan *dumbbell* (Muh. F. Yudiatma, 2024).

Afirmasi diri positif terapi menanamkan persepsi positif di alam bawah sadar responden di amigdala di sistem limbik otak yang menurunkan stres (Mayliyan & Budiarto, 2022; Zainiyah et al., 2018). Amigdala diaktifkan untuk mengirimkan informasi ke lokus serulean, yang mengaktifkan sistem saraf otonom (Muh. F. Yudiatma, 2024). Sekresi hormon epinefrin dan norepinefrin kemudian dikurangi, sehingga aktivitas saraf otonom menjadi lebih terkontrol. Pada akhirnya, itu menghasilkan penurunan ketegangan dan stres (Lestari et al., 2017).

Untuk mendukung efektivitas terapi afirmasi positif, media kreatif seperti *flash card* dapat digunakan. *Flash card* berisi teks, gambar, atau simbol yang dirancang untuk memudahkan proses belajar, mengingat, dan memberikan rangsangan positif pada pasien. Media ini telah terbukti efektif dalam membantu meningkatkan relaksasi dan ketenangan pasien (Fitriani et al (2022); Yesi Merwanda, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Aliwu et al (2023); Yesi Merwanda, 2024) membuktikan bahwa terapi afirmasi positif merupakan metode yang menanamkan nilai-nilai positif dalam pikiran pasien. Terapi ini membantu pasien merasa lebih yakin terhadap keinginannya dan berusaha mewujudkannya. Selain itu, afirmasi positif juga dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien dengan harga diri

rendah, dengan nilai $p=0,001$. Menurut teori (Taylor (2022); Yesi Merwanda, 2024) Afirmasi positif merupakan pernyataan optimis yang diucapkan kepada diri sendiri (*self-talk*) secara berulang. Penggunaan afirmasi positif secara rutin dapat membantu seseorang mengatasi ketakutan dan keraguan diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan mereka sendiri.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam pada pasien hipertensi dengan judul Pengaruh Terapi Afirmasi Positif dengan *Flash Card* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Pasien Hipertensi Sedang di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: apakah penggunaan terapi afirmasi positif dengan *flash card* dapat memengaruhi penurunan kecemasan pada pasien hipertensi sedang di Puskesmas Oepoi, Kota Kupang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi afirmasi positif menggunakan *flash card* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi sedang di Puskesmas Oepoi, Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan lama menderita hipertensi.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sedang sebelum dan setelah diberikan terapi afirmasi positif dengan *flash card*.
3. Menganalisis pengaruh terapi afirmasi positif dengan *flash card* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sedang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai pengembangan sarana penambah pengetahuan penulis tentang efektifitas penggunaan terapi afirmasi positif dengan *flash card* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sedang.
2. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai referensi dan informasi di bidang kesehatan masyarakat khususnya berkenaan dengan efektifitas penggunaan terapi afirmasi positif dengan *flash card* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sedang

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai informasi bagi Puskesmas Oepoi Kota Kupang sehingga dapat menjadi panduan meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya penderita hipertensi melalui edukasi menggunakan afirmasi positif dengan *flash card* agar terjadi perubahan perilaku penderita hipertensi.
2. Sebagai informasi bagi fasilitas kesehatan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat atau penderita hipertensi terutama dalam pengobatan dan penanggulangan hipertensi.
3. Bagi Pemerintah Daerah Kabupaten Kupang, hasil penelitian ini sebagai informasi dan pengambilan kebijakan tentang efektifitas terapi afirmasi positif dengan *flash card* untuk meningkatkan relaksasi pada penderita hipertensi sedang.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama penelitian	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	Yesi Merwanda, Yetty	Dampak Terapi Afirmasi Positif	Kesamaan nya terletak pada	Perbedaan nya terletak pada sasaran	Penelitian ini menggunakan	Hasil uji t-test menunjukkan bahwa

	Mariani Tambunan, Heni Nurhaeni	dengan Media Flash Card terhadap Rasa Ketidakterdayaan pada Pasien Rehabilitasi Pasca Stroke.	penggunaan terapi afirmasi positif dengan media flash card sebagai metode intervensi.	intervensi, yaitu pasien pasca stroke, dengan tujuan mengatasi perasaan ketidakberdayaan yang sering muncul akibat dampak fisik dan psikologis dari stroke.	desain kuasi-eksperimen dengan kontrol kelompok, dimana pretest dan posttest dilakukan pada kelompok intervensi serta kontrol.	rata-rata tingkat ketidakberdayaan pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi (pretest) adalah 58,98, sedangkan setelah intervensi (posttest) menurun menjadi 28,78. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat ketidakberdayaan sebelum intervensi (pretest) adalah 58,43 dan setelahnya (posttest) menurun menjadi 36,33.
2	Muh Firman Yudiantama, Agus Dwi Pranata,	Kombinasi Latihan Dumbbell Dan Terapi Afirmasi Diri Terhadap Tekanan	Persamaannya adalah menggunakan terapi afirmasi positif pada	Perbedaannya adalah kombinasi latihan dumbbell terapi afirmasi positif:	Penelitian ini menerapkan desain pre-eksperimental	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan dengan

Lukman Handoyo	Darah Dan Tingkat Stres Klien Dengan Hipertensi	pasien hipertensi	fokus pada dua aspek yaitu fisik (melalui latihan dumbbell) dan mental (melalui afirmasi positif). Latihan dumbbell membantu memperbaiki sirkulasi darah dan meningkatkan kebugaran fisik sementara afirmasi positif bekerja pada aspek mental untuk mengurangi stres	dengan rancangan one group pre-post test, di mana intervensi diberikan pada satu kelompok pasien hipertensi untuk dievaluasi sebelum dan sesudah perlakuan.	dumbbell dan terapi afirmasi diri positif selama 6 sesi (dengan durasi 30 menit per sesi) mampu menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 15 mmHg. Selain itu, intervensi ini juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres, di mana rata-rata skor stres yang awalnya 15 mengalami penurunan sebesar 2 poin menjadi 13, meskipun masih dalam kategori yang sama.
----------------	---	-------------------	---	---	--

3	Ninda Julianti Pratama Putri, Ninik Qoni'ah, Liyah Rohmah Dila, Muhammad Aththar Rayhan, Irna Marwa, Helli Ihsan	Pengaruh <i>Positive Affirmation Card</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa	Kesamaan nya adalah penggunaan terapi afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan	Perbedaannya adalah penurunan kecemasan yang berkaitan dengan akademik	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni (<i>pre-test and post-test control group design</i>) dengan uji <i>Independent T-Test</i> . Rerata gain score untuk kelompok eksperimen sebesar 12.200, dan 5.2941 untuk kelompok kontrol.	Hasil uji <i>independent t-test</i> menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antar rerata <i>gain score</i> kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dibuktikan dengan nilai $t = -1,231$ ($p = 0,229$).
---	--	---	---	--	---	--