

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut data World Health Organization (WHO) terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, hal tersebut menyimpulkan bahwa 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi (Rina Amelia, Slamet Triyadi, 2023). Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia mengalami Hipertensi (Betrix, 2022). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia yang diakibatkan hipertensi sebesar 427.218 kematian (Hasanah et al., 2024).

Angka kejadian hipertensi di NTT juga meningkat Pada tahun 2018 menjadi 183.152 kasus (26,5 %). Dan pada tahun 2019 mengalami peningkatan angka kejadian hipertensi di NTT sehingga menjadi 189.781 kasus (18,3%) (Malo et al., 2024). Sementara itu, dikota kupang penderita hipertensi berada pada urutan ketiga jumlah penyakit yang diderita masyarakat pada tahun 2018 dengan jumlah kasus 28.701 dan mengalami penambahan 6.935 pada tahun 2019 dan tentunya semakin meningkat ditahun berikutnya (Tedju, 2022). Jumlah kasus hipertensi di Kota Kupang meningkat pada tahun 2022 sebesar 85,1% kasus (Dinkes 2022). Berdasarkan data awal yang diperoleh di Puskesmas Sikumana diperoleh kasus hipertensi dengan jumlah kasus terus bertambah. Pada tahun 2022 berjumlah 2.097 (Laki-laki 903 dan Perempuan 1.194), meningkat menjadi 2.155 kasus pada tahun 2023 (Laki-laki 839 dan Perempuan 1.316) kasus, serta 2.208 kasus pada tahun 2024 (777 Laki-laki dan Perempuan 1.431).

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Tekanan et al., 2024). Apabila penyakit hipertensi ini tidak ditangani dengan tepat dan cepat dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya, dan akan menimbulkan penyakit lainnya seperti kerusakan ginjal, penyakit stroke dan aterosklerosis (Handono, 2024).

Komplikasi dari hipertensi juga merupakan faktor yang menyebabkan kecemasan pada pasien, kecemasan ini muncul karena ketakutan kondisi yang lebih buruk akan terjadi, hal tersebut yang membuat pasien mengalami kecemasan berat (Rizal, Rizani, & Marwansyah.H, 2019). Dalam penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa pasien dengan hipertensi mengalami kecemasan berat. Dari 30 responden, sebanyak 12 orang (40%) yang mengalami komplikasi juga mengalami kecemasan berat. Di antara 18 responden (60%) yang tidak mengalami komplikasi, 10 orang (33.3%) mengalami kecemasan berat, 2 orang (6.7%) mengalami kecemasan sedang, 2 orang (6.7%) mengalami kecemasan ringan (Hulu et al., 2024). Sebuah sistematik menemukan riview kecemasan dapat muncul pada saat hipertensi terjadi, di mana pasien merasa cemas karena khawatir tekanan darah mereka akan meningkat sewaktu-waktu, yang bisa berdampak fatal (Hulu et al., 2024).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya terhadap penilaian individu subjektif (Rizal, Rizani, & Marwansyah.H, 2019). Ketika terjadi kecemasan sistem saraf juga menstimulasi medulla adrenal untuk melepas hormon adrenalin dan kortisol ke dalam pembuluh darah, sehingga berdampak meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah (Rizal, Rizani, & Marwansyah.H, 2019).

Faktor Penyebab Kecemasan pada Pasien Hipertensi yaitu stres emosional adalah tingkat kecemasan yang tinggi dapat muncul akibat tekanan emosional yang dialami pasien, seperti ketakutan akan komplikasi kesehatan yang mungkin terjadi, kekhawatiran tentang gaya hidup pasien sering merasa tertekan untuk mengubah gaya hidup mereka, seperti diet dan aktivitas fisik, yang dapat menambah kecemasan (Aty et al., 2022). Faktor ekonomi dan sosial kondisi ekonomi yang tidak stabil dan status sosial yang rendah dapat memicu kecemasan karena pasien mungkin merasa tidak mampu untuk mendapatkan perawatan yang diperlukan (Aty et al., 2022). Kurangnya dukungan sosial ketidakmampuan untuk mendapatkan dukungan dari keluarga atau teman dapat memperburuk perasaan cemas, membuat pasien merasa terisolasi dalam menghadapi penyakit mereka, Informasi Kesehatan yang tidak memadai Ketidakpastian mengenai kondisi Kesehatan dan kurangnya pemahaman tentang hipertensi dapat menyebabkan kecemasan yang lebih besar. (Aty et al., 2022)

Cemas dapat memicu hipertensi yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah hal ini diperkuat oleh teori bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengalami kecemasan untuk menghindari terjadinya komplikasi akibat hipertensi maka perlu dilakukan penanganan secara dini, penanganan hipertensi bukan hanya terapi pengobatan atau terapi farmakologi namun juga dapat menggunakan terapi non-farmakologi, terapi psikologi dalam pendekatan kognitif yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi yaitu Self Talk (Nisa' & Pranungsari, 2021).

Pendekatan kognitif, yaitu teknik self talk yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, sehingga menghasilkan self-talk yang lebih positif, positive self-talk dapat membuat individu untuk tetap termotivasi dalam mencapai tujuan hidupnya (Nisa' & Pranungsari, 2021). Hal ini diperkuat oleh teori oleh Laka, dkk pada tahun 2018 bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengalami kecemasan. Untuk menghindari terjadinya komplikasi akibat hipertensi maka perlu dilakukan penanganan secara dini. Terapi psikologi dalam pendekatan kognitif yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi yaitu self – talk (Agustina et al., 2023).

Positive Self Talk merupakan proses memilih emosi positif dan menerapkannya pada persepsi dan keyakinan, positive Self Talk diawali dengan sebuah keyakinan pada diri sendiri, keyakinan bahwa dirinya mampu. Keyakinan yang mengatakan bahwa dirinya “bisa”. Jika seseorang melihat dirinya “bisa”, maka orang tersebut akan “bisa”. Jika seseorang melihat dirinya akan berhasil, maka dirinya akan berhasil (Nisa' & Pranungsari, 2021). Individu yang menerapkan berpikir positif dapat membantu dalam mengarahkan motivasi, Berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan hidup dapat diraihinya, Individu yang dapat menerapkan positive self-talk pada dirinya, berarti mampu memerintahkan otak untuk mengolah informasi yang positif, sehingga dapat menimbulkan perasaan yang positif juga. Dengan demikian, individu yang menerapkan positive self-talk, dapat mengurangi kecemasan dalam dirinya karena pikirannya tidak dipenuhi oleh ketakutan atau kekhawatiran yang irasional (Nisa' & Pranungsari, 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Terapi Relaksasi Positive Self Talk dalam mengurangi kecemasan pada pasien dengan Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan suatu rumusan masalah dalam laporan kasus ini adalah “Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Positive Self Talk untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sikumana”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari laporan kasus ini Untuk mengetahui asuhan keperawatan pada Tn. L.N dan Tn. E.S dengan kecemasan pada pasien Hipertensi di Puskesmas Sikumana.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan Pengkajian keperawatan pada Tn. L.N dan Tn. E.S dengan masalah kecemasan pada Hipertensi di Puskesmas Sikumana.
2. Melaksanakan identifikasi diagnosis keperawatan pada Tn. L.N dan Tn. E.S dengan masalah kecemasan pada Hipertensi di Puskesmas Sikumana.
3. Melaksanakan identifikasi intervensi keperawatan pada Tn. L.N dan Tn. E.S dengan masalah kecemasan pada Hipertensi di Puskesmas Sikumana.
4. Melaksanakan identifikasi implementasi keperawatan pada Tn. L.N dan Tn. E.S dengan masalah kecemasan pada Hipertensi di Puskesmas Sikumana.
5. Melaksanakan evaluasi keperawatan pada Tn. L.N dan Tn. E.S dengan masalah kecemasan pada Hipertensi di Puskesmas Sikumana.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien (Pasien Hipertensi)

- 1) Mengurangi kecemasan : terapi relaksasi *positive self-talk*. Terapi ini membantu pasien dalam mengenali pikiran negatif, mengubahnya menjadi afirmasi positif, serta membangun keyakinan diri yang lebih kuat. Dengan demikian, kecemasan yang dirasakan pasien dapat berkurang secara signifikan.
- 2) Peningkatan Kualitas Hidup: Kualitas hidup pasien meningkat seiring dengan membaiknya kondisi psikologis, tidur yang lebih nyenyak, meningkatnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta hubungan sosial yang lebih harmonis

2. Bagi Tenaga Kesehatan

- 1) Alat Terapi Tambahan: Tenaga kesehatan dapat menggunakan terapi Relaksasi Positive Self Talk sebagai metode tambahan dalam pengelolaan kecemasan, meningkatkan pendekatan holistik dalam perawatan pasien.
- 2) Peningkatan Keterampilan: Melalui penerapan Relaksasi Positive Self Talk, tenaga kesehatan dapat mengembangkan keterampilan baru dalam memberikan perawatan yang lebih komprehensif.
- 3) Meningkatkan Hubungan Pasien: Terapi Relaksasi Positive Self Talk dapat memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung.

3. Bagi Sistem Kesehatan

- 1) Pengurangan Biaya Perawatan: Dengan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan dan intervensi medis lainnya, Terapi Relaksasi Positive Self Talk dapat membantu menurunkan biaya perawatan kesehatan.
- 2) Peningkatan Penerepan Terapi Non-Farmakologis: Integrasi Terapi Relaksasi Positive Self Talk dalam praktik klinis dapat meningkatkan Penerepan pengobatan non-farmakologis, memberikan alternatif yang lebih aman bagi pasien.