

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular dan dijuluki sebagai *The silent killer* karena gejalanya sulit dikenali bahkan sering tidak menunjukkan gejala dan tanpa keluhan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan 25% hipertensi menyerang orang dewasa, 45% yang merupakan beban dari penyakit global. Diperkirakan meningkat mencapai 1,56 miliar pada tahun 2025, atau sekitar 29,2% dari total populasi (Zhu et al., 2022). Kejadian hipertensi di Indonesia menurut Data Riskesdas 2018, merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 34,1%. (Rosyida et al., 2022). Data profil kesehatan Provinsi, kasus hipertensi di Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai angka 7,2% atau 76,130 kasus (Dinas Kesehatan NTT, 2022). Data profil Kesehatan Kabupaten Ngada tahun 2022, jumlah estimasi hipertensi sebesar 29.082 orang dan mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar 18,431 orang atau 63,4%. Sedangkan Puskesmas Aimere, jumlah estimasi hipertensi sebesar 1,859 orang, dan mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar 1,368 orang atau 73,6% (Dinas Kesehatan Kabupaten Ngada, 2022).

Asupan makanan cepat saji memiliki kadar garam, lemak, dan gula yang tinggi, dapat meningkatkan angka kejadian hipertensi (Rosyida et al., 2022). Namun hal tersebut tidak diimbangi dengan serat dan mikronutrien yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan cepat saji memiliki kalori tinggi yang dapat memenuhi kebutuhan harian seseorang, sehingga kalori yang seharusnya dapat dipenuhi oleh buah dan sayur akan tertutupi oleh kalori yang sudah didapatkan dari makanan cepat saji (Rosyida et al., 2022). Faktor - faktor yang mempengaruhi hipertensi ,yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti

pengetahuan, kebiasaan olahraga dan pola makan, faktor lain yaitu tingkat kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui beberapa mekanisme, Saat cemas, tubuh melepaskan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit, sehingga meningkatkan tekanan darah sementara. Selain itu, kecemasan juga bisa memicu perilaku yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol, dan makan berlebihan, yang semuanya dapat memperburuk hipertensi. (Triandini, 2022). Kecemasan atau Ansietas merupakan keadaan emosi dimana dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan merasa terancam. Hal ini sendiri ditimbulkan oleh penyebab tidak jelas. Gejala yang muncul bervariasi yaitu rasa tidak menyenangkan, ketakutan yang semu, gejala otonom seperti sakit kepala, berkeringat, jantung berdebar, sesak dada dan perut tidak nyaman. Menurut European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMED) dalam Tresya (2022), ansietas merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang paling sering didiagnosis pada pasien hipertensi. Penyebab cemas diantaranya adanya perasaan takut dengan penyakit yang dideritanya, adanya pengalaman traumatis, kehilangan, bencana alam, bahkan frustrasi akibat kegagalan dalam memenuhi kebutuhan fisiologis (kebutuhan dasar) dan adanya ancaman pada konsep diri (Mardiana, 2019). Sehingga perlunya penanganan untuk menghilangkan kecemasan dan untuk mengatasi kecemasan pada seseorang.

Beberapa terapi yang dapat dilakukan pada hipertensi ialah penatalaksanaan farmakologis serta non farmakologis seperti, pijat refleksi kaki, hipnoterapi, teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) dan imajinasi terbimbing sambil menikmati music (Guided Imagery and Music). Adapun salah satu keistimewaan dari Guided Imagery and Music ini yaitu membuat tubuh lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, membuat tubuh beristirahat lebih berkualitas, tekanan darah sistolik serta diastolic dapat menurun, stress yang dialami lanjut usia berkurang,

cemas serta tekanan mental berkurang dengan tingkatkan control diri. Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani seseorang dengan kondisi tersebut adalah dengan menerapkan intervensi yang sesuai dengan standar asuhan keperawatan keperawatan, serta menerapkan latihan afirmasi positif seperti terapi relaksasi yaitu *guided imagery*. Dari kasus yang didapatkan dimana pasien dengan diagnosa hipertensi cenderung mengalami stress dan cemas sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu peneliti melakukan penerapan terapi *guided Imagery* pada pasien hipertensi dengan tingkat kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan penelitiann Dewi (2024) tentang penerapan terapi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dengan hasil pengukuran kecemasan setelah penerapan terapi *Guide Imagery* pada kedua subjek mengalami penurunan dari sebelumnya, hasil nilai 4 = (kecemasan ringan) pada subjek 1. Hasil nilai 4 = (kecemasan ringan) pada 2. Subjek penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Guide Imagery* pada pasien hipertensi dapat menurunkan kecemasan. Penelitian Pendekatan deskriptif kualitatif dengan kecemasan menggunakan metode HARS dan metode studi kasus digunakan untuk mengeksplorasi masalah keperawatan dan teknik intervensi klien dengan menerapkan terapi *guided imagery* untuk mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi lanjut usia. Hasilnya adalah penurunan kecemasan diamati setelah terapi *guided imagery*, dengan penurunan 5 poin pada responden 1, 3 poin pada responden 2, dan 6 poin pada responden 3. Penelitian ini menyimpulkan bahwa setelah empat hari terapi *guided imagery*, ketiga responden mengalami penurunan tingkat kecemasan

Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan terapi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Tindakan ini dapat diterapkan oleh perawat dalam memberikan perawatan pada pasien hipertensi dengan kecemasan. Adapun judul Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah Penerapan terapi

guided imagery terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi di UGD UPTD Puskesmas Aimere".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana penerapan relaksasi guided imagery terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di UGD UPTD Puskesmas Aimere?

## **1.3 Tujuan**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui penerapan terapi guided imagery dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien antara lain umur, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan terakhir.
- b. Mengidentifikasi sebelum diberikan penerapan terapi guided imagery dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di UGD UPTD Puskesmas Aimere.
- c. Mengidentifikasi sesudah diberikan penerapan terapi guided imagery dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di UGD UPTD Puskesmas Aimere.
- d. Menggambarkan penerapan guided imagery dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di UGD UPTD Puskesmas Aimere.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan sumber bacaan untuk meningkatkan pengetahuan tentang intervensi terapi guided imageri, juga dapat dimanfaatkan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Pasien

Memberi informasi atau pengetahuan bagi pasien tentang teknik relaksasi terutama dengan intervensi guided imagery yang dapat dilakukan secara mandiri.

### b. Bagi Puskesmas

Memberikan informasi tentang penanganan klien yang mengalami gangguan jiwa dengan intervensi terapi guided imagery, sehingga dapat di pelajari dan di aplikasikan dalam pelayanan setiap hari di puskesmas.

### c. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan kepustakaan dan sumber bacaan untuk meningkatkan kualitas dalam menerapkan intervensi keperawatan komplementer khususnya terapi guided imagery untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi

## 5.Keaslian penelitian

No	Penelitian	Judul Penelitian	Teknik penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Wahyu Arifin (2025)	Implementasi Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien hipertensi	pemilihan responden menggunakan teknik Non Probability Sampling	Ada pengaruh setelah dilakukan terapi controlled imagery responden bahwa terapi imajinasi terbimbing menenangkan pikiran, merilekskan badan, menurunkan emosi dan menyenangkan	Persamaan penelitian ini menggunakan pendekatan jenis pendekatan wawancara dan observasi	Perbedaan penelitian ini adalah lokasi, populasi dan subyek penelitian.
2	Gilang Nur Fadillah (2022)	Penerapan Terapi Guide Imagery untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi	Penelitian ini merupakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan	Adanya pengaruh Terapi Relaksasi Guided imagery mampu menurunkan tingkat risiko bunuh diri pada pasien depresi berat dengan gejala psikotik. .	Persamaan penelitian ini menggunakan pendekatan jenis pendekatan metode deskriptif dengan pendekatan	Perbedaan penelitian ini adalah lokasi, populasi dan subyek penelitian.

					proses asuhan keperawatan	
3	Eka Yudha Christanto1, M. Arifki Zainar o2, Ade Gunawati Sandi (2022)	Efektivitas Guided Imagery And Music (Gim) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	Teknik pengumpulan data dalam studi kasus ini melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pendokumentasian	Hasil penelitian didapatkan bahwa penerapan terapi guided imagery sangat efektif dan memberikan dampak positif sehingga dapat menurunkan kecemasan klien dengan skor 27 (ansietas sedang) menjadi 15 (ansietas sedang).	Persamaan penelitian ini menggunakan pendekatan jenis pendekatan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pendokumentasian	Perbedaan penelitian ini adalah lokasi, populasi dan subyek penelitian.