

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau yang biasa di kenal dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi medis yang menjadi perhatian utama di dunia kesehatan. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi menjadi faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, dan gagal jantung. Hipertensi juga dikaitkan dengan faktor stres dan kecemasan yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah tinggi.(Herliana & Solehudin, 2024). Penyakit hipertensi juga disebut sebagai “the silent killer” yang dapat menyebabkan kematian tanpa menunjukkan tanda dan gejala apapun. Hipertensi mamiliki faktor resiko utama yaitu stroke, infark miokard dan penyakit ginjal kronik. Penderita hipertensi dapat merasakan gejala seperti pusing, ketidaknyamanan, pegal di tengkuk, sulit tidur, mudah lelah, sesak napas, penglihatan kabur, muka pucat, dan suhu tubuh rendah. Ada juga gejala khusus yang muncul saat beraktivitas yang berhubungan dengan perubahan metabolisme tubuh. Jika hipertensi berlangsung lebih dari dua tahun, pasien dapat mengalami kecemasan akibat stres, kekhawatiran, dan rasa tidak berdaya karena ketidaksembuhan penyakit.(Aprilyadi et al., 2021).Kecemasan adalah gangguan mental yang sering dialami oleh orang dewasa dan dapat merugikan kesehatan serta kualitas hidup. Orang yang mengalami kecemasan memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi. Di sisi lain, orang dengan hipertensi juga lebih mungkin mengembangkan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kondisi tersebut.(Istiana et al., 2021).

Data WHO (*World Health Organization* 2025), Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi Hipertensi tertinggi di dunia, setelah Afrika dan Mediterania Timur. Saat ini, sekitar 26,4% atau 972 juta orang didunia mengidap hipertensi. Angka ini diprediksikan terus meningkat hingga mencapai 29,2% pada tahun 2025. Dari total 927 juta penderita penyakit hipertensi, 333 juta berada di negara maju, sedangkan sisanya 639 juta berada

di negara berkembang, mencakup Indonesia. Populasi penderita hipertensi selalu bertambah setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya naik mencapai 1,5 miliar orang, dengan 10,44 juta kematian akibat hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya (Lestari & Widada, 2024). Menurut data Survei kesehatan Indonesia, jumlah penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun mencapai 8.99% terdiagnosa hipertensi pada tahun 2023 dibandingkan dengan survei data yang sama pada periode sebelumnya. Provinsi Nusa Tenggara Timur juga mengalami penurunan yang sangat pesat menjadi 3.78% (BPS,2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumba Barat prevelensi hipertensi di tahun 2021 berjumlah 5.267 kasus, dan pada tahun 2022 berjumlah 4.156 kasus, dan di tahun 2023 berjumlah 3.721 kasus. Di Puskesmas Puu Weri 1.494 kasus hipertensi 18.9% penduduk yang menderita hipertensi (Dinkes Sumba Barat, 2023)

Ada dua jenis hipertensi: yaitu esensial dan sekunder. Hipertensi esensial tidak memiliki penyebab yang jelas, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit tertentu. Sekitar 90% penyebab hipertensi tidak diketahui, tetapi faktor seperti merokok, alkohol, kelebihan berat badan, dan stres dapat mempengaruhi. Terdapat empat faktor risiko yang tidak bisa dikendalikan: jenis kelamin, keturunan, ras, dan usia. Sementara itu, faktor risiko yang dapat dikendalikan termasuk kurang olahraga, obesitas, konsumsi kopi, merokok, alkoholisme, sensitivitas natrium, rendahnya kadar kalium, pola makan, serta stres. Stres dapat meningkatkan tekanan darah dan berkontribusi pada hipertensi. (Ridho et al., 2021) Diantara sekian banyak gejala, salah satu gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah kecemasan (Ansietas).

Hipertensi dapat meningkatkan kecemasan seseorang. Kecemasan ini timbul karena adanya tekanan untuk mengubah gaya hidup, khawatir akan komplikasi, dan rasa ancaman terhadap kesehatan serta kematian. Beberapa faktor risiko yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada penderita hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, obesitas, konsumsi alkohol, faktor genetik, stres,

asupan garam, kebiasaan merokok, pola aktivitas fisik, serta adanya penyakit ginjal dan diabetes mellitus. Semakin tinggi tekanan darah seseorang, semakin besar pula risiko timbulnya komplikasi. Beberapa komplikasi yang dapat dialami oleh penderita hipertensi antara lain kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, gangguan jantung, penyakit pembuluh darah perifer, gangguan penglihatan, dan stroke.(Pratiwi Bela et al., 2022). Penyebab timbulnya kecemasan yaitu; perilaku, kognitif dan afektif, dan aspek ini berpengaruh terhadap perubahan perilaku.(Putri Puspitasari et al., 2022).

Gangguan cemas ditandai oleh dua kelompok gejala utama yaitu; pertama, gejala somatik yang mencakup pernapasan pendek, denyut jantung yang meningkat, kesulitan tidur, mual, gemetar, dan pusing. Kedua, gejala psikologis yang meliputi aspek perilaku dan kognitif. Dari segi perilaku, individu mungkin merasa gelisah, menarik diri dari interaksi sosial, berbicara dengan cepat, atau bahkan tidak teratur. Sementara itu, gejala kognitif dapat berupa hilangnya konsentrasi, mudah lupa, kesulitan dalam fokus, kesalahpahaman, kebingungan, serta kesadaran diri yang berlebihan. Selain itu, seseorang mungkin mengalami penurunan dalam persepsi, menurunnya objektivitas, dan kekhawatiran yang berlebihan, seperti rasa takut akan kecelakaan atau kematian. Gejala lainnya termasuk ketidak sabaran, neurosis, perasaan gugup yang intens, ketegangan, dan kegelisahan yang mendalam.(Akbar et al., 2022)

Kecemasan dapat memicu berbagai efek negatif pada tubuh, seperti detak jantung yang tidak teratur (aritmia), peningkatan tekanan darah, dan curah jantung yang lebih tinggi, serta mempercepat detak jantung. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada komplikasi serius, termasuk meningkatnya risiko penyakit jantung koroner. Selain itu, kecemasan yang tidak terkendali dapat memperburuk gejala pada individu yang telah mengalami gangguan jantung, sehingga meningkatkan potensi komplikasi yang lebih berat.(Hulu et al., 2024) Adapun penyebab dari Kecemasan antara lain; usia, jenis kelamin, pengalaman, dukungan. Adapun ansietas terdiri dari dua komponen utama. Pertama, komponen psikis atau mental, yang ditandai oleh

perasaan khawatir atau was-was. Kedua, komponen fisik, yang meliputi sejumlah reaksi tubuh seperti napas yang cepat, jantung berdebar, mulut kering, keluhan lambung, dan tangan serta kaki yang terasa dingin. Gejala fisik lainnya termasuk ketegangan otot, rasa gelisah, kegugupan, dan getaran pada tangan atau bagian tubuh lainnya. Selain itu, seseorang yang mengalami ansietas mungkin merasakan ketegangan di dahi, berkeringat berlebihan, serta telapak tangan yang basah, Mereka juga dapat mengalami pusing atau bahkan pingsan, sementara mulut dan kerongkongan terasa kering, yang membuat berbicara atau bernapas lebih sulit, Nafas bisa menjadi pendek dan jantung berdebar kencang, Suara mungkin bergetar, jari-jari atau bagian tubuh lainnya menjadi dingin, dan bisa muncul rasa pusing atau lemas yang disertai dengan mati rasa. Gejala lainnya termasuk kesulitan menelan, sensasi kerongkongan yang terasa tersumbat, serta kekakuan di leher atau punggung, sensasi tercekik, tangan yang dingin dan lembab, gangguan pencernaan atau mual, serta perasaan panas dingin juga sering kali dirasakan. Selain itu, frekuensi buang air kecil yang meningkat, wajah yang memerah, diare, serta perasaan sensitif atau mudah marah juga merupakan tanda fisik yang umum. Di sisi lain, tanda-tanda perilaku kecemasan dapat terlihat dalam bentuk perilaku menghindar, ketergantungan yang tinggi, dan perilaku yang menunjukkan gegar emosional. (Hulu et al., 2024). Kecemasan dapat ditandai dengan khawatir berlebihan, merasa tertekan karena takut pada masa depan, dan yakin bahwa sesuatu buruk akan terjadi tanpa alasan yang jelas. Untuk mencegah kecemasan, beberapa cara yang dapat digunakan adalah melalui pembelaan, proyeksi, identifikasi, disosiasi, represi dan substitusi. (Akhirussanah, 2021).

Cara efektif dan sederhana untuk mengelola gejala kecemasan atau stres pada penderita hipertensi adalah melalui teknik guided imagery, teknik relaksasi pernapasan napas dalam, teknik relaksasi otot, meditasi dan visualisasi. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik akan memperburuk kondisi pasien dan akan menimbulkan dampak seperti depresi, gangguan tidur, risiko bunuh diri, dan menurunkan kualitas hidup pasien hipertensi. (Ansietas et al., 2024) Sehingga Di berikan terapi yang dapat membantu mengatasi pikiran yang

negatif yaitu Terapi yang diberikan “Terapi Guided Imagery” (imajinasi terbimbing) (Lumenta et al., 2022)

Teknik Guided Imagery merupakan suatu teknik relaksasi non-farmakologis yang bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot, dan memfasilitasi tidur. Guided Imagery adalah teknik relaksasi yang mudah dan sederhana yang dapat membantu mengatasi stress dengan cepat dan mudah dan mengurangi ketegangan di tubuh. Relaksasi imajinasi terbimbing ini dapat menghasilkan penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan, Guided imagery juga dapat menciptakan perasaan nyaman, relaksasi, meningkatkan endorphin sehingga dapat mengurangi kecemasan. Dan Teknik ini dapat membantu untuk lebih mengakses hikmat batin positif seseorang.

Hasil Penelitian (Nurfitri et al., 2021) menunjukkan bahwa teknik Guided Imagery dapat menurunkan tingkat kecemasan pada klien dengan hipertensi insomnia dan berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Setelah dilakukan teknik guided imagery diperoleh 81% subjek penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 19% subjek penelitian tingkat kecemasannya tetap. Penelitian yang dilakukan mengenai Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Pemenuhan Rata-Rata Jam tidur. menunjukkan bahwa teknik relaksasi Guided Imagery berpengaruh terhadap peningkatan rata-rata jam tidur pada pasien rawat inap. Pengelolaan dan pencegahan kecemasan dan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan mengedukasi masyarakat mengenai promosi gaya hidup sehat, pola istirahat dan di dampingi dengan memberikan Terapi Guided Imagery atau imajinasi terbimbing yang merupakan teknik relaksasi yang mengharuskan seseorang untuk fokus membayangkan dan mendengarkan hal menyenangkan saat melakukan terapi tersebut (Sari & Fahrizal, 2022). Setelah penyuluhan, pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya meningkat 29,5%. Rata-rata tekanan darah turun 10 mmHg setelah Guided Imagery. Teknik ini membantu menurunkan tekanan darah dengan mengurangi stres dan meningkatkan respons tubuh. (Herliana & Solehudin, 2024).

Berdasarkan Pembahasan diatas, maka penulis tertarik untuk menyusun studi kasus tentang implementasi teknik Guided Imagery pada pasien hipertensi dengan ansietas untuk menurunkan kecemasan di Puskesmas Puu weri Kabupaten Sumba Barat

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana Implementasi terapi Guided Imagery (Imajinasi terbimbing) pada pasien hipertensi dengan ansietas untuk menurunkan kecemasan di Puskesmas Puu weri Kabupaten Sumba Barat.

## **C. Tujuan Studi Kasus**

Menggambarkan Implementasi Teknik Imajinasi terbimbing pada pasien hipertensi dengan ansietas untuk menurunkan kecemasan di Puskesmas Puu weri kabupaten sumba barat

## **D. Manfaat Studi Kasus**

### **1. Bagi Tempat Peneliti**

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran atau referensi dan mengimplementasikan dukungan teknik guided imagery pada pasien hipertensi untuk menurunkan kecemasan

### **2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Keperawatan**

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi profesi keperawatan khususnya dalam mengimplementasikan teknik guided imagery pada pasien hipertensi untuk menurunkan kecemasan

### **3. Individu/Keluarga Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berguna sebagai promosi kesehatan terhadap masyarakat.selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi pemerintah dalam mengimplementasikan teknik guided imagery pada pasien hipertensi untuk menurunkan kecemasan