

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit, bila tidak ditangani lebih lanjut akan menyebabkan komplikasi bahkan bisa menimbulkan kematian bagi penderitanya (Erdwin, 2018)

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) periode (2015-2020), menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukan prevalensi hipertensi mengalami peningkatan sebesar 8,31%, dari sebelumnya 25,8% menjadi 34,11%, Jawa Barat menduduki urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1%

Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress. Peningkatan derajat tekanan darah dan durasi tekanan darah menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan salah satunya bisa merusak pada otak seperti TIA (*Transient ischaemic attack*), stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal, kerusakan arteri pusat dan perifer, dan retinopati hipertensi pada mata. Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain, jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, stres/cemas, rasa sakit didada, mudah lelah muka memerah, serta mimisan (J & J, 2014).

Menurut Syukri (2017) diketahui penderita hipertensi sebagian besar kadang muncul ansietas dan sering memikirkan penyakit hipertensi yang dialaminya. Beberapa diantaranya mengatakan khawatir tentang penyakit hipertensi dan sulit tidur serta muncul perasaan yang tidak menentu. Ansietas pada klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya.

Ansietas atau kecemasan merupakan suatu respon psikologis maupun fisiologis individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam.. Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang et al., 2014).

Dari data Riset Kesehatan dasar (2018) menunjukkan bahwa 6% penduduk Indonesia yang berusia ≥ 15 th mengalami masalah gangguan kesehatan jiwa (depresi dan kecemasan) kemudian mengalami peningkatan menjadi 9,8% dari jumlah penduduk di Indonesia. Penderita gangguan ansietas (kecemasan) diperkirakan sebanyak 5% dari jumlah penduduk, baik akut maupun kronik dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 :1.

Tanda dan gejala ansietas yaitu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai dengan jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer, selain itu memicu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat . Selain itu, gangguan psikis ansietas dapat menimbulkan gangguan fungsional jantung juga sebagai salah satu faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner. Selain itu, ansietas dapat memperlambat penyembuhan, meningkatkan komplikasi, dan mortalitas penderita hipertensi. Maka dengan demikian untuk

menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dapat dicegah dengan penatalaksanaan terapi farmakologi dan non farmakologi (Syukri, 2017)

Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologis seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, dan relaksasi lebih aman. Salah satu intervensi keperawatan non farmakologi yang dapat diterapkan pada klien hipertensi dengan ansietas yaitu dapat dengan meditasi. Salah satunya yaitu dapat dilakukan dengan terapi hipnotis lima jari. Hipnotis lima jari dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah (Chan, 2020)

Menurut BMA (*British Medical Association*) menyatakan bahwa hipnotis ini layak digunakan untuk mengobati histeria dan digunakan sebagai anestesi dan aman digunakan untuk mengurangi beban dan efektif digunakan. Hipnosis 5 jari ini dilakukan dengan dilakukan dengan cara metode tarik nafas sebanyak 3 kali dan dilakukan selama $\pm 15-10$ menit, posisikan klien rileks dan pejamkan mata kemudian menyentuhkan ibu jari dan telunjuk seterusnya hingga pindah sampai ke jari kelingking klien dengan kata-kata dan membayangkan sesuatu yang indah sesuai perintah dan arahan (Winengsi & Jumaiyah, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erlin Winengsi & Wati Jumaiyah (2019) bahwa hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dilakukan kepada 22 orang responden di Puskesmas Kelurahan Sunter Jaya 1 dan didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi berdasarkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yaitu kecemasan berat–kecemasan berat sekali. Sedangkan setelah dilakukan intervensi berdasarkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yaitu kecemasan normal– kecemasan sedang. Hal

ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

Peran perawat sebagai *care giver* dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan mempunyai tanggung jawab yang besar dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia, yang salah satunya dalam menangani rasa cemas, tegang dan ketakutan dengan pendekatan non farmakologi, dan dapat memberikan intervensi yang tepat untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan (Abdullah, 2016)

Apabila sesuatu dikatakan cemas, maka ia akan bergerak pada tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan yang berseberangan dengan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾
وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

“Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.” (QS. Al-Fajr: 27-30)

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin menumpuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak dzikir. Ini sesuai dengan seruan Al-Qur’an Surah Al-Ra’d ayat 28 berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” QS Al-Ra’d (13): 28.

Seorang ilmuwan psikologi muslim menjelaskan menurut pemikirannya semua masalah gangguan mental disebabkan sakit secara

spiritualitas dan mental. Indikasi yang paling hakiki dari gejala itu adalah memudar atau menghilangnya potensi dan kecerdasan fitrah ilahiyah. Pendapat ini selaras dengan penjelasan Imam Ghazali bahwa hubungan *nafs* (jiwa) dan *qalb* (hati, segumpal darah di dada) sebagai faktor paling dominan memengaruhi seluruh aspek dalam diri manusia, terutama korelasinya dengan kesehatan dan kebahagiaan manusia. Dari An Nu'man bin Basyir r.a, Nabi Saw bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ
 {الشيخان}

“Ingatlah, sesungguhnya dalam diri manusia ada segumpal darah yang apabila ia baik maka baiklah seruh jasad, dan jika ia rusak maka rusaklah selruh jasadnya. Ketahuilah itu adalah qolbu (hati) (HR. Bukhori Muslim).

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi mempunyai peningkatan resiko yang bermakna untuk penyakit koroner, stroke, penyakit arteri perifer, dan gagal jantung. Seseorang yang terkena hipertensi akan mengalami gangguan psikis seperti ansietas dan atau depresi. Ansietas merupakan suatu respon psikologis maupun fisiologis individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dianggap mengancam. Berdasarkan Riskesdas tahun (2013) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Adapun upaya yang dapat dilakukan dengan tindakan nonfarmakologi yaitu terapi hipnosis lima jari sebagai tindakan yang bertujuan untuk pemograman diri, menurunkan tingkat kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis. Dengan demikian, rumusan masalah ini Bagaimanakah Asuhan Keperawatan dengan Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi berdasarkan *literature review*?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mampu menggambarkan Asuhan Keperawatan dengan Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan *Studi Literatur*

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dibuatnya karya tulis ilmiah ini agar Penulis dapat:

1. Mengidentifikasi pengkajian dengan pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap Penurunan tingkat Kecemasan pada pasien hipertensi, berdasarkan metode *Studi Literatur*
2. Mengidentifikasi diagnosa keperawatan dengan pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap Penurunan tingkat Kecemasan pada pasien hipertensi dengan metode *Studi Literatur*
3. Menyusun intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas
4. Menyusun implementasi pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat Kecemasan pada pasien hipertensi, dengan Metode *Studi Literatur*
5. Menyusun eveluasi keperawatan dengan pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi, dengan Metode *Studi Literatur*

1.4 Manfaat

Studi kasus ini bermanfaat bagi:

- a) Masyarakat

Meningkatkan dan menambah pengetahuan masyarakat dalam menerapkan terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas.

b) Ilmu Pengeahuan dan Teknologi Keperawatan

Sebagai Ilmu Pengetahuan tambahan dan sebagai *evidence based nursing* serta referensi untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawaatan dengan penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

c) Penulis

Menambah wawasan, keterampilan dan mengaplikasikan penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada pasien hipertensi

