

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan abnormal tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri dalam satu periode, yang mengakibatkan arteriola berkonstriksi sehingga membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Udjianti, 2011). Hipertensi merupakan penyebab utama mortalitas dan morbiditas di berbagai kalangan. Hipertensi juga merupakan faktor risiko dari penyakit jantung iskemik dan stroke yang termasuk lima posisi tertinggi dalam penyebab kematian terbanyak di dunia (Benjamin, 2017). Selain itu, hipertensi juga menempati urutan pertama sebagai penyakit terbanyak pada kelompok lanjut usia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dan menjadi salah satu dari lima penyebab kematian ibu terbesar di Indonesia (Riskesdas, 2018)

Menurut data WHO di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4 % orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2 % di tahun 2025 (Zaenurohmah & Rachmayanti, 2013), dan dari 972 juta jiwa yang mengalami hipertensi, 333 juta berada di Negara maju sedangkan 639 jiwa berada di Negara berkembang termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Prevalensi hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8 % meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1 % dan Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi

34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit ini berkaitan dengan kenaikan prevalensi kebiasaan merokok dari 7,2% menjadi 9,1%, konsumsi alkohol dari 3% menjadi 3,3% dan rendahnya aktifitas fisik dari 26,1% menjadi 33,5% (Riskesdas, 2018)

Banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan atau diubah (*mayor*) seperti umur, jenis kelamin, ras dan keturunan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan atau diubah (*minor*) seperti obesitas, stress, merokok, aktivitas fisik, konsumsi minuman beralkohol yang berlebihan, konsumsi garam yang tinggi dan kurang serat (Palmer & William, 2010). Pada kondisi hipertensi, dimulai dengan *atherosclerosis* sehingga menimbulkan gangguan struktur anatomi pembuluh darah *perifer* yang berlanjut dengan kekakuan pembuluh darah, kekakuan pembuluh darah disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembesaran *plaque* yang menghambat gangguan pembuluh darah *perifer* menyebabkan beban jantung menjadi meningkat sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah dalam system sirkulasi (Smeltzer & Bare, 2012)

Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung, kerusakan organ target yang umum ditemui pada pada pasien hipertensi yaitu penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, penyakit arteri perifer dan retinopati (Yogiantoro, 2010). Salah satu yang menyebabkan peningkatan tekanan darah adalah faktor stress/emosional, saat stress tubuh akan melepaskan hormon adrenalin, kortisol dan *norepinephrine*, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kontraksi jantung lebih kuat, pembuluh darah

yang mengalirkan darah ke jantung pun melebar sehingga meningkatkan jumlah darah yang di pompa. Stress dapat diatasi dengan cara mengontrol hormon adrenalin, kortisol, *norepinephrine* dalam tubuh, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penekanan titik-titik tertentu di dalam tubuh dapat mengontrol hormon tersebut. Perangsangan pada titik akupuntur akan memberikan efek tertentu di tempat perangsangan ataupun di tempat yang jauh dari tempat perangsangan melalui jalur mekanisme saraf, humoral dan meridian (Zainuddin, 2013). Penelitian Prameswari & Ariyani (2017) menggunakan EFT yaitu tehnik pengobatan dengan menekan titik-titik akupuntur di permukaan tubuh disertai dengan rangsangan emosional berupa perkataan positif dapat menurunkan kecemasan dengan hasil penelitian EFT memiliki potensi manfaat yang besar untuk kesehatan fisik dan terutama kesehatan psikologis khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hipertensi adalah salah satu penyakit yang di pengaruhi oleh psikologis atau emosional, hal ini dapat dilihat dari berbagai landasan emosi yang mempengaruhi penyakit fisik yaitu hipertensi dipengaruhi oleh permasalahan masa lalu yang tidak terselesaikan (Zainuddin, 2013). Penderita hipertensi sering sekali takut dan cemas dalam menghadapi penyakitnya, misalnya takut akan ancaman komplikasi, takut tekanan darahnya semakin tinggi, sehingga kondisi tersebut menyebabkan pasien merasa tertekan secara emosional, tekanan emosional yang timbul biasanya karena pikiran akan kesembuhan penyakit yang relative kecil, ancaman kecacatan/kematian, aturan diet yang ketat maupun komplikasi yang akan datang di kemudian hari, keadaan

emosional pasien yang semakin tidak stabil akan memperburuk penyakit hipertensi tersebut (Lismayanti, 2018)

Mengingat pentingnya menjaga kestabilan emosional pasien hipertensi, maka dari itu perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan diharapkan mampu memberikan asuhan keperawatan secara mandiri dalam konteks non farmakologi, salah satunya adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah terapi holistik yang sudah diakui dan digunakan sebagai alternatif penanganan non farmakologi sebagai pendamping terapi medis. Beberapa terapi komplementer yang dikembangkan dalam mengatasi hipertensi di antaranya adalah akupunktur, hipnoterapi, meditasi, *Emotional Freedom Technique*, dan salah satunya *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), SEFT merupakan terapi relaksasi dalam bentuk *mind body therapy* dari terapi komplementer yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-titik akupunktur dipermukaan tubuh (Zainuddin, 2013). Terapi SEFT merupakan penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan spiritualitas dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan (*tapping*) di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh (Sholeh, 2010), sehingga otak akan memacu kelenjar *pituitary* untuk melepaskan hormon *endorphin*. Selanjutnya, akan mengaktifasi sistem saraf simpatis untuk menghambat kerja adrenal dalam melepas hormon. Sekresi hormon yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal berkurang dan mempengaruhi sistem kerja kardiovaskuler seperti *epinefrin*,

*kortisol dan steroid* lainnya seperti *renin, angiotensin* dan mengurangi sekresi *aldosteron* dan *ADH* yang akan berdampak terhadap penurunan tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2012)

Perawat dapat menggunakan terapi SEFT ini untuk membantu pasien menetralkan pikiran-pikiran *negative* dengan kalimat do'a dan menumbuhkan sikap positif bahwa apapun masalah pikiran, jiwa dan rasa sakitnya harus ikhlas dan menerimanya serta mempasrahkan kesembuhannya kepada Tuhan Yang Maha Kuasa (YME). Dengan melepaskan beban emosional (pikiran *negatif*) baik itu yang bersumber dalam dirinya maupun yang berasal lingkungannya, maka aliran energi tubuh yang terhambat akan berjalan dengan normal dan kembali seimbang (Zainuddin, 2013)

Dalam memberikan terapi komplementer, terutama terapi SEFT, perawat harus mengetahui tentang riwayat kesehatan pasien dan keadaan kesehatannya saat ini, perawat dapat mengajak pasien untuk berdiskusi tentang penggunaan dan manfaat terapi, perawat juga harus mampu memberikan informasi yang dibutuhkan pasien supaya pasien tidak bingung dalam memutuskan permasalahan, selain itu perawat memiliki tanggung jawab untuk memberi tahu pasien tentang efek samping yang mungkin terjadi dan mengajarkan perilaku modifikasi gaya hidup seperti (diet yang bergizi, manajemen stress, olahraga, penurunan berat badan) yang dapat mencegah perkembangan penyakit (Rufaida, Lestarai, & Sari, 2018). Berdasarkan fenomena di atas peneliti memandang pentingnya untuk

melakukan literature review tentang pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit penyebab kematian terbesar di dunia, menjadi penyebab kematian kelima terbesar di Indonesia berdasarkan data dari *sample registration system* pada tahun 2014, dalam keadaan hipertensi darah member tekanan terlalu besar pada system kardiovaskular lalu dinding pembuluh darah serta otot jantung bisa rusak dan menyebabkanserangan jantung termasuk komplikasi lainnya seperti gagal ginjal dan stroke.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian dan mencegah komplikasi hipertensi adalah dengan mengontrol tekanan darah dengan cara terapi non farmakologis yaitu terapi SEFT, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti “Bagaimanakah Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan Literature Review ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui literature review

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Institusi Pendidikan

Literature review ini sebagai referensi bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan dalam upaya pengembangan ilmu keperawatan komplementer yang akan diterapkan oleh mahasiswa keperawatan di bidang praktik keperawatan

## 2. Institusi Pelayanan

Literature review ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi dan mencegah komplikasi hipertensi

## 3. Profesi Keperawatan

Literature review ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan profesi keperawatan sebagai *Evidence Based Practice*

## 4. Peneliti

Menambah pengalaman *study* dan sebagai proses pembelajaran mengenai keefektifan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui telaah literature

## 5. Peneliti Selanjutnya

Literature review ini bisa menjadi bahan referensi atau sumber data bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait terapi komplementer pasien hipertensi