

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah arteri dengan penyebab etiologisnya tidak diketahui secara pasti. Meningkatnya tekanan darah diketahui melalui pengukuran berulang dengan hasil tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Lebih dari 90% kasus hipertensi merupakan hipertensi essential. Apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan berbagai penyakit komplikasi seperti serangan jantung, stroke, diabetes mellitus, gagal ginjal dan penyakit lainnya yang berujung pada kematian (Riskesdas, 2020).

Mengacu pada data WHO, pada tahun 2021 tercatat sebanyak 1,28 miliar orang dewasa pada rentang usia 30-79 tahun secara global mengalami hipertensi (WHO, 2021). Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi pada tahun 2020 mencapai 39,9% (Haekal et al., 2021). Mengacu pada data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia yang merujuk pada penduduk usia ≥ 18 tahun tercatat sebesar 34,1%, yang menunjukkan peningkatan dari tahun 2013 dengan angka sebelumnya sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi ditemukan di Provinsi Kalimantan Selatan (44,1%), sementara yang terendah berada di Provinsi Papua (22,2%), dan Provinsi Jawa Tengah mencatat angka sebesar 37,5% (Riskesdas, 2018).

Data di Amerika, menurut National Health and Nutrition Examination Survey (NHNESIII) paling sedikit 30% pasien hipertensi tidak menyadari

kondisi mereka dan hanya 31% pasien yang diobati mencapai target tekanan darah yang diinginkan dibawah 140/90 mmHg. Penelitian di amerika oleh America Hypertension Association (2016) ditemukan hanya 68% penderita hipertensi tahu bahwa mereka penderita penyakit tersebut sisanya mengatakan sama sekali tidak tahu (Oktaviani et al., 2022).

Di Indonesia kontrol tekanan darah yang dilakukan oleh pasien hipertensi < 50%. Hal itu berkaitan dengan konsumsi obat antihipertensi. Kepatuhan minum obat adalah faktor kunci dalam mencapai tekanan darah untuk hipertensi yang resisten namun modifikasi gaya hidup mungkin diperlukan untuk mengobati bentuk hipertensi yang lebih ringan (Khafidoh & Sari, 2024).

Menurut Pemerintah Kesehatan Timor Leste (TL) dalam ketua department penyakit tidak menular mengatakan dalam 2024 penyakit hipertensi di Timor Leste sebesar 43%, dari prevelensi ini cuma 8% yang melakukan pengobatan regular dan mayoritas tidak melakukan pengobatan.

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Bobonaro (2023), dengan pengidap Hipertensi terbanyak urutan keempat di Timor Leste dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 930 orang. Pada tahun 2024 penderita hipertensi meningkat mencapai 960 karena terjadinya pasien tidak patuh dalam pengobatan hipertensi, upaya-upaya yang telah dilakukan oleh Dinas Kesehatan untuk pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi non farmakologis berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, dan menghentikan kebiasaan

merokok Namun, komplikasi penyakit lain akibat hipertensi belum dapat terkendali.

Cakupan pengobatan hanya mencapai 28%. Hal ini terjadi karena kepatuhan berobat yang rendah ada pasien hipertensi. Kepatuhan sulit dicapai pada pasien karena pemahaman yang kurang, munculnya efek samping penggunaan obat, dan akses ke pelayanan Kesehatan (Ainurrafiq et al., 2019).

Dampak Hipertensi sering menimbulkan komplikasi seperti stroke (36%), penyakit jantung (54%), dan penyakit gagal ginjal (32%) (Risksedas, 2020). Komplikasi tersebut terjadi karena penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan yang adekuat terkait penyakitnya (Kemenkes, 2020). Data (Risksedas, 2020), menunjukkan bahwa 13,3% penduduk yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak melakukan pengobatan, padahal penderita hipertensi memerlukan pengobatan jangka panjang untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi (Nonasri, 2021).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi yaitu menjaga pola makan yang baik, perubahan gaya hidup dan mengurangi kelebihan berat badan. Perubahan gaya hidup terdiri dari olahraga teratur, menghentikan rokok dan membatasi konsumsi alkohol. Perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan dengan mudah dan murah adalah olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi antara lain jogging, renang, bersepeda dan senam.

Upaya yang telah dilakukan pasien untuk mengendalikan tekanan darahnya, di antaranya: mengonsumsi obat-obatan secara rutin sesuai petunjuk dokter, mengurangi asupan garam, yaitu tidak lebih dari 2 gram per hari, mengonsumsi makanan sehat, seperti buah dan sayur, serta produk rendah lemak, meningkatkan aktivitas fisik, seperti olahraga aerobik dan latihan resistensi, minimal 30 menit per hari, 3-5 hari per minggu, mengurangi konsumsi kafein, mengurangi konsumsi alkohol, tidak lebih dari 2 gelas per hari untuk pria dan 1,5 gelas per hari untuk wanita, berhenti merokok, mengelola stress, menjaga berat badan, istirahat yang cukup.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utomo & Winarti (2021), mengemukakan bahwa terapi selfhipnosi terbukti memiliki efektivitas dalam mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian lain oleh Raziansyah (2022), menunjukkan bahwa penerapan terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2023), menunjukkan bahwa pasien dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi self hipnosis selama 10-15 menit hari dengan dibuktikan Karakteristik tekanan darah menurun setelah melakukan pre dan post intervensi selfhipnosis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di puskesmas pembantu Asalau pada tanggal 06 januari 2024 di dapatkan jumlah pasien dengan kejadian hipertensi total 153 pada tahun 2024. Wawancara juga dilakukan pada 4 penderita hipertensi yang terdiri dari 3 orang laki-laki dan 1

orang perempuan di tempat penelitian yang menyatakan bahwa mereka sering merasakan nyeri kepala, tidak mengetahui pengendalian tekanan darah selain obat, tidak mampu mengukur tekanan darah secara mandiri, takut mengalami komplikasi lanjut serta merasa membebani keluarga. Mereka juga mengatakan mengalami nyeri kepala sebab penyakit hipertensi yang dialami sudah cukup lama dan takut mengalami stroke. Adapun keluhan yang sering dirasakan yaitu pasien merasa sulit tidur, kaku pada leher, pusing dan jantung berdebar-debar. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji perbedaan hasil antara pre-intervensi *selfhipnosis* dengan audioterapi dan post-intervensi *selfhipnosis* dengan audioterapi dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan global sebab prevalensinya yang tinggi menjadikannya salah satu penyakit kronis paling umum di seluruh dunia. Tingginya angka kejadian hipertensi dan tidak adanya pengendalian dalam waktu yang cukup lama dapat mengakibatkan berbagai komplikasi. Untuk mengatasi masalah hipertensi tersebut maka diperlukan intervensi seperti terapi *selfhipnosis* dengan audioterapi. Berdasarkan latar belakang tersebut, sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh *selfhipnosis* dengan audioterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas pembantu Asalau?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh *selfhipnosis* dengan audioterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas pembantu Asalau.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pasien hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di Puskesmas pembantu Asalau.
- b. Mengidentifikasi penurunan tekana darah pada pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan *selfhipnosis* dengan audioterapi di Puskesmas Pembantu Asalau.
- c. Menganalisis pengaruh *selfhipnosis* dengan audioterapi terhadap penurunan tekanan darah di puskesmas pembantu Asalau.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas Pembantu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya *selfhipnosis* dengan audioterapi pada pasien hipertensi.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pengaruh *selfhipnosis* dengan audioterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Penggunaan *selfhipnosis* dengan audioterapi pada penderita hipertensi ini diharapkan sebagai wacana ilmu yang berguna sehingga diharapkan dapat melakukan pencegahan atau pengontrolan terhadap keluarga yang mengalami penyakit hipertensi.

4. Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dalam pembelajaran keperawatan medikal bedah, terutama mengenai terapi untuk manajemen hipertensi pada pasien dengan hipertensi.



