

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi yang membatasi pengiriman oksigen dan nutrisi penting ke jaringan tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini sering disebut sebagai “*silent killer*” karena sifatnya yang mematikan dan kurangnya gejala awal (Hastuti, 2020). Sementara hipertensi umumnya dikaitkan dengan orang tua, itu juga dapat mempengaruhi individu yang lebih muda. Penyakit degeneratif ini termasuk dalam kategori penyakit serius dan bisa menjadi penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia.(Rokom, 2021).

Sesuai laporan 2019 dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30-79 tahun terkena hipertensi di seluruh dunia, dengan mayoritas (sekitar dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Anehnya, diperkirakan 46 persen orang dewasa yang menderita tekanan darah tinggi tidak menyadari kondisi mereka. Jumlah kasus hipertensi diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya, dengan proyeksi diperkirakan mencapai 1,5 miliar kasus pada tahun 2025. Selanjutnya, angka kematian tahunan yang terkait dengan hipertensi dan komplikasinya diperkirakan mencapai 9,4 juta orang.

Diperkirakan hanya sepertiga kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis secara resmi, sedangkan sebagian besar tidak terdiagnosis (Rokom, 2021). Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa kota Semarang memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 67.101 kasus atau 19,56% dari total kasus di wilayah atau kota lain di Jawa Tengah. Jika dilihat dari jumlah keseluruhan kasus hipertensi di Kota Semarang proporsinya lebih besar lagi yaitu 53,69% (Fatmasari 2021). Merujuk portal data Sirandu milik Dinas Kesehatan Kota Semarang, khusus sejak 1 Januari 2021 hingga 15 Juli 2021, teridentifikasi sebanyak 61.950 orang dengan tekanan darah tinggi. Khususnya, sebagian besar kasus ini terkonsentrasi di Distrik Gayamsari, terhitung 4.089 orang.

Seseorang dapat digolongkan hipertensi jika tekanan darah meningkat di atas batas normal, yaitu sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg. Penyebab tekanan darah tinggi umumnya disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal seperti faktor keturunan (genetik), ras, usia dan Salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi adalah kecemasan. Kecemasan disebabkan karena berbagai keadaan seperti khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai dengan berbagai keluhan fisik dan gangguan kesehatan. (Pramana et al., 2019).

Kecemasan merupakan gejala umum tetapi non-spesifik yang sering merupakan satu fungsi emosi. Kecemasan berkaitan dengan

perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya dengan rasa khawatir, gelisah, dan cemas. Respon psikologis karena suatu penyakit dapat berkisar dari cemas ringan, sedang, berat sampai panik tergantung dari masing-masing individu. Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku serta secara tidak langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan kecemasan. Kecemasan pada penderita hipertensi akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan akan merasakan gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti : kepala terasa pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpasi atau berdebar – debar, pupil melebar atau midriasis. Hal ini akan berakibat buruk apabila tidak segera ditangani akan meningkatkan tekanan darah dan pernafasan. Intervensi keperawatn yang tepat untuk menangani masalah kecemasan menurut Syukri (2019), kecemasan dapat ditangani dengan sebuah terapi non farmakologi salah satunya yaitu dengan hipnosis 5 jari.

Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu jenis hipnoterapi menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran yang positif dalam keadaan relaks dan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. Terapi hipnosis 5 jari juga memiliki manfaat antara lain : memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah,

detak jantung lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak. Dengan terapi hipnosis lima jari didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku, dan emosi. dari hasil penelitian hipnosis lima jari dapat menurunkan ansietas. (Syukri 2019).

Hasil penelitian menurut Harisandy (2023), yang berjudul “Implementasi Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Serviks yang Menjalani Kemoterapi“, dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan uji analisis univariat dan bivariat dengan hasil pada kelompok intervensi didapatkan *p value* 0,00 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 januari 2025 peneliti melakukan observasi di Rumah Sakit Permata Medika Semarang ditemukan 2 pasien yang mengalami sakit hipertensi dengan berbagai komplikasi. Saat dilakukan wawancara pada pasien didapatkan 1 pasien mengalami kecemasan yang disebabkan oleh pikiran bahwa penyakit yang diderita akan menghambat dalam segala aktivitas sehari-harinya karena pasien sebagai tulang punggung dikeluarganya, pasien juga khawatir jika penyakit hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang lebih parah lagi seperti stroke. Bentuk kecemasan yang mereka tunjukan yaitu pasien mengatakan tidak bisa tidur karena gelisah,

dan rasa kekhawatiran yang selalu menyelimuti diri mereka, serta pikiran yang negatif mengenai penyakit yang dideritanya. Sedangkan pada 1 pasiennya lagi menderita hipertensi yang mengalami komplikasi salah satunya asam urat, pasien merasa khawatir serta gelisah karena setiap harinya harus mengonsumsi obat-obatan anti hipertensi untuk menstabilkan tingkat tekanan darahnya supaya pasien tetap aman dan nyaman dalam beraktivitas sehari-hari, jika pasien tidak meminum obat anti hipertensi saat tensi tinggi pasien pasti merasa pusing, lemas, dan dada berdebar-debar sehingga membuat pasien khawatir dan cemas serta menghambat aktivitas pasien.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti penerapan “ Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurun Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Permata Medika Semarang”

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi yang membatasi pengiriman oksigen dan nutrisi penting ke jaringan tubuh melalui pembuluh darah. Seseorang dapat digolongkan hipertensi jika tekanan darah meningkat di atas batas normal, yaitu sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg. Penyebab tekanan darah tinggi umumnya disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal seperti faktor keturunan (genetik), ras, usia dan Salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi adalah kecemasan (Pramana et al., 2019). Hal ini akan berakibat buruk apabila

tidak segera ditangani akan meningkatkan tekanan darah dan pernafasan. Intervensi keperawatn yang tepat untuk menangani masalah kecemasan menurut Syukri (2019), kecemasan dapat ditangani dengan sebuah terapi non farmakologi yaitu dengan hipnosis 5 jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu jenis hipnoterapi menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran yang positif dalam keadaan relaks dan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat dirumuskan masalah bagaimana “Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurun Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Permata Medika Semarang“.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Gambaran penerapan terapi hipnosis 5 jari terhadap penurunan ansietas pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden yang mengalami kecemasan pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Permata Medika Semarang.
- b. Mendeskripsikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi

- c. Mengidentifikasi manfaat terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbang saran terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan dalam meningkatkan dukungan terhadap penurunan kecemasan dengan terapi hipnosis lima jari

- b. Bagi Perawat

Pemberian penerapan terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi

- c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman dan memperluas pengetahuan mengenai ilmu keperawatan khususnya pemberian terapi nonfarmakologi yaitu terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

