

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini akan di jelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan umum, tujuan khusus, dan manfaat penelitian

1.1 Latar Belakang

Transisi epidemiologi di Indonesia mengalami pergeseran pola penyakit yakni penyakit menular yang selama ini menjadi masalah utama kemudian dapat berubah menjadi penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah utama terbesar di dunia serta di Indonesia yang sampai saat ini masih menjadi perhatian dunia kesehatan karena bisa menyebabkan kematian (Samoedra, 2013). PTM di kenal sebagai penyakit kronik, tidak dapat ditularkan melalui kontak fisik, dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Proporsi penyebab kematian yang disebabkan oleh PTM mengalami peningkatan cukup tinggi dari 42% menjadi 60% (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan mulai dari kanker dengan presentase awal 1,4% menjadi 1,8%, diabetes mellitus dari 6,9% menjadi 8,5%, dan hipertensi dari 25,8% menjadi 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kecenderungan ini mulai mengalami peningkatan serta mengancam sejak usia muda. Salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita oleh manusia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Perkembangan penyakit hipertensi di dunia menurut *World Health Organisation* mencatat pada tahun 2016 terdapat sebanyak 972 juta jiwa yang menderita hipertensi dan di perkirakan akan mengalami peningkatan pada tahun 2025 menjadi 1, 15 milyar jiwa atau sekitar dari total penduduk dunia. Terdapat 333 juta jiwa populasi yang berada di negara maju, dan sisanya sebanyak 639 juta jiwa populasi terdapat di negara berkembang, termasuk Indonesia. *American Heart Association* (2017) mencatat penduduk di Amerika yang terkena hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa.

Perkembangan penyakit hipertensi di Indonesia menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018), mencatat prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dari data yang sebelumnya yaitu 30,9%. Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi terbanyak yaitu 34,1% kemudian *stroke* sebesar 10,9%, asma sebesar 2,4%, diabetes mellitus sebesar 2,0%, dan kanker sebesar 1,8%. Di Indonesia penderita hipertensi lebih sering terjadi pada perempuan

dibandingkan laki – laki, dengan prevalensi sebesar 36,9% untuk perempuan, dan 31,3% untuk laki – laki (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Perkembangan penyakit hipertensi di Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2018 dengan prevalensi sebesar 32,2% atau sebanyak 2,5 juta jiwa dari populasi penduduk DKI Jakarta (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 23 April 2019 di Rumah Sakit Patria IKKT, pasien yang menderita hipertensi pada tahun 2018 berjumlah 2.072 jiwa atau sebesar 48% (Rumah Sakit Patria IKKT Jakarta, 2019). Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan Kepala Keperawatan didapatkan hasil bahwa hipertensi masuk kedalam 10 besar penyakit yang paling banyak diderita di rumah sakit tersebut.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Menurut (Tanto, 2014), penyebab hipertensi terbagi menjadi 2 faktor yaitu faktor yang bisa di kendalikan dan tidak bisa di kendalikan. Faktor yang bisa di kendalikan seperti bekerja keras di bawah tekanan yang menyebabkan stress, pola makan yang tidak sehat, obesitas, merokok, minum - minuman beralkohol, serta aktifitas fisik yang kurang. Sedangkan faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa dikendalikan yaitu ras, genetik, dan usia.

Hipertensi jika tidak di tangani secara cepat dan tetap dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi yang dapat terjadi pada hipertensi ringan dan sedang dapat mengenai organ mata, dan otak (Nuraini, 2015). Hipertensi memerlukan penanganan baik farmakologis maupun non – farmakologis. Dalam terapi farmakologi berupa obat – obatan, sedangkan untuk terapi non farmakologis dengan menggunakan terapi relaksasi.

Pada penderita hipertensi dapat menyebabkan gangguan secara psikologis, salah satunya akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang terjadi akibat dari adanya stressor, stress akan menstimulus saraf simpatis sehingga tekanan darah dan curah jantung mengalami peningkatan, sehingga stress akan bereaksi seperti penegangan otot, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah. Produksi hormone stress (*epinephrine*) dalam tubuh meningkat tajam yang menyebabkan meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah yang berakibat pada peningkatan tekanan darah (Stuart, 2016).

Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak nyaman dan bisa menjadi suatu kekhawatiran yang samar disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya yang dapat mengancam (Mustaqim, 2015).

Penanganan yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan yaitu terapi non farmakologis seperti teknik relaksasi untuk mengontrol kecemasan dengan pengalihan situasi seperti hipnosis diri lima jari (Banon, 2014). Terapi 5 jari bertujuan untuk menimbulkan rasa nyaman atau rileks. Dalam keadaan rileks tubuh akan mengaktifkan sistem parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Banon, Endang., Dalami, Ermawati. 2014. *Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi*. Penelitian menggunakan metode *quasi experimental pre – post test with control group*. Populasi adalah pasien lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan. Alat pengumpulan data adalah kuiseoner. Analisa data menggunakan uji *t test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dengan p-value α 0,019 antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Teofilus Evangelista,. Dyah Widodo,. 2016. *Pengaruh Terapi Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mulyorejo Sukun Malang*. Penelitian menggunakan metode *pre experimental one group pretest – posttest design*. Populasi semua pasien sirkumsisi. Alat pengumpulan data adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* . Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dengan p-value α 0,019 antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian yang sudah ada mengenai pengaruh relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan pada hipertensi sebagai pemberian terapi mengenai permasalahan yang terjadi. peneliti menggunakan terapi relaksasi lima jari untuk pemberian intervensi yang dapat diberikan kepada individu yang mengalami kecemasan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data latar belakang masalah, identifikasi masalah, yang telah di kemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Relaksasi lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden melalui umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.
- b. Mengetahui tingkat tekanan darah, nadi dan pernafasan
- c. Mengetahui tingkat kecemasan yang di alami oleh penderita hipertensi sebelum di berikan terapi relaksasi lima jari.
- d. Mengetahui tingkat kecemasan yang di alami oleh penderita hipertensi sesudah di berikan terapi relaksasi lima jari.
- e. Mengetahui adakah pengaruh terapi relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan media dalam pembelajaran mata kuliah keperawatan medikal bedah dan dijadikan sebagai bahan referensi terhadap terapi relaksasi lima jari pada tingkat kecemasan penderita hipertensi

1.4.2 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi, pengetahuan, dan kemampuan penelitian baik mengenai konsep dan teori keperawatan maupun penerapan riset keperawatan bagi peneliti lain, serta diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan secara lebih mendalam kaitannya mengenai hipertensi, kecemasan, dan juga terapi relaksasi lima jari.

1.4.3 Bagi Layanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan dan diterapkannya terapi relaksasi lima jari yang nantinya dapat di jadikan pengobatan non farmakologis sebagai cara untuk mengatasi tingkat kecemasan terhadap hipertensi.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap penyakit hipertensi, serta dapat mengatasi rasa kecemasan melalui terapi relaksasi 5 jari tersebut.