

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini membahas tentang pendahuluan yang berisi : latar belakang, rumusan masalah, tujuan penulisan, dan manfaat penulisan

A. Latar Belakang

Hipertensi Merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang melebihi 140/90mmHg Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 memperkirakan sebanyak 1,13 miliar orang di seluruh dunia menyandang hipertensi (WHO. 2019). Menurut (WHO) tahun 2019 menunjukkan bahwa saat ini prevelensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia artinya 1 dari 3 orang didunia terdiagnosa hipertensi wilayah Afrika memiliki prevelensi hipertensi tertinggi sebesar 27% dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevelensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Kemenkes RI, 2019)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 prevelensi hipertensi di Indonesia pada penduduk ≥ 18 tahun sebesar 34,11% prevelensi ini mengalami peningkatan dibandingkan prevelensi hipertensi (Rikesdas) pada tahun 2013 sebesar 25,8% menunjukkan adanya peningkatan sebesar 8,3 % angka ini tergolong tinggi yang membuat Indonesia masuk dalam peringkat ke lima dengan kasus hipertensi terbanyak di dunia (Kemenkes RI, 2018). Dari sekian banyak provinsi di Indonesia provinsi Kalimantan Barat menduduki urutan kelima dengan kasus hipertensi yaitu 36,9% kasus (Kemenkes RI, 2019) dan Berdasarkan data Dinas Kesehatan pada tahun 2018 prevelensi hipertensi di kota Pontianak sebanyak 31,737 kasus dan meningkat menjadi 47.125 kasus pada tahun 2019 kasus ini merupakan jumlah tertinggi di Kalimantan Barat (Dinkes, 2019)

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg karena adanya gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Hastuti, 2020). Terdapat dua faktor yang dapat

mempengaruhi hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol (Ernawati *et al*, 2020).

Faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya genetik, usia dan jenis kelamin dan faktor yang dapat dikontrol diantaranya obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, asupan garam yang berlebihan dan kecemasan (Uswandari, 2017). Hipertensi masih menjadi masalah utama dalam bidang kesehatan dan berdampak pada masalah fisiologis maupun psikologis seperti kecemasan (Ermayani *et al.*,2020).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar (Keliat *et al.*, 2019). Kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling umum ditandai dengan perubahan suasana hati, pikiran, perilaku dan aktivitas fisiologis (Adwas *et al.*, 2019). Kecemasan yang diderita pada pasien hipertensi akan dapat meningkatkan tekanan darah karena individu yang cemas akan mengeluarkan hormone kortisol (Adrian, 2019). Gangguan pada hormone kortisol dapat mengakibatkan ketegangan otot yang akan berdampak pada sakit dibagian punggung atau kepala akan terasa pusing selain itu hormone kortisol yang tidak terkendali akan menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat (Muhdar, 2014).

Kecemasan merupakan reaksi terhadap pengalaman-pengalaman tertentu dimana reaksi tersebut dapat dilihat dari pernyataan pribadi yang diketahui dari apa yang dikatakan bagaimana ia bertindak atau perubahan-perubahan psikologis yang berhubungan dengan respon (Wijayanti,2021). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kecemasan dapat memicu tekanan darah tinggi melalui aktivitas system saraf simpatis jika cemas terus berlanjut maka tekanan darah akan meningkat dan akan menyebabkan terjadinya komplikasi (Said & Agusrianto, 2023).

Kecemasan diartikan sebagai salah satu faktor yang dapat menghambat dan akan mengganggu kinerja fungsi kognitif pada individu (Nisa & Pranungsari, 2021). Menurut pandangan kognitif individu yang sedang mengalami kecemasan memandang gangguan kecemasan disebabkan oleh proses berpikir yang menyimpang individu yang mengalami kecemasan sering kali salah

mempresesikan kejadian-kejadian yang sedang terjadi (Manna, 2019). Salah satu bentuk terapi psikologi yang sesuai adalah dengan pendekatan kognitif yaitu dengan teknik *self talk therapy* yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat sehingga dapat menghasilkan *self talk* yang lebih positif (Sawitri, 2018). Terdapat dua macam *self talk* yaitu positif *self talk* dan negatif *self talk*, positif *self talk* dapat membuat individu untuk tetap termotivasi dalam mencapai tujuan hidupnya sedangkan negative *self talk* sering bersifat *self defeating* dan dapat mencegah individu untuk maju, sehingga individu didominasi oleh pesimisme dan kecemasan (Manna, 2019).

Hasil penelitian menyebutkan terdapat pengaruh positif *self talk therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi (Irawan *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa pendekatan kognitif dengan melakukan pelatihan *positive self talk* terbukti efektif dalam mengurangi gejala-gejala kecemasan pada penderita hipertensi (Nisa & Pranungsari, 2021). Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *self talk therapy* yaitu sesudah dilakukan intervensi didapat hasil bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi (Rekha *et al.*, 2023).

Hasil studi pendahuluan berdasarkan data dinas kesehatan kota Pontianak menunjukkan estimasi penderita hipertensi di kota Pontianak sebanyak 172,819 penderita dan estimasi angka di kecamatan Pontianak timur khususnya di UPT Puskesmas Banjar Serasan sebanyak 3,283 penderita (Dinkes, 2023).

Studi kasus data yang diperoleh dari UPT Puskesmas Banjar Serasan ditahun 2024. Hasil wawancara pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan, 4 dari 5 pasien merasa cemas saat menderita hipertensi mereka berpikir dan beranggapan bahwa hipertensi itu adalah masalah yang serius karena bisa menyebabkan terjadinya stroke yang diakibatkan dari tekanan darah tinggi dengan tanda dan gejala pusing, sakit kepala hebat dan perasaan lelah dengan demikian seseorang yang sedang

menderita hipertensi berpengaruh terhadap masalah psikologi yang akan menimbulkan kecemasan. Berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai “Analisis Penerapan *Self Talk Therapy* Terhadap Ansietas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan”

B. Perumusan Masalah

Ansietas merupakan masalah psikososial yang sering terjadi diberbagai kalangan usia dengan permasalahan yang berbeda-beda. Adanya *self talk therapy* yang merupakan salah satu terapi yang dapat mengurangi ansietas. Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Analisis Penerapan *Self Talk Therapy* Terhadap Ansietas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum adalah penelitian ini adalah mengetahui bagaimana Analisis Penerapan *Self Talk Therapy* Terhadap Ansietas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah

- a. Menjelaskan konsep dasar asuhan keperawatan ansietas pada penderita dengan hipertensi
- b. Menjelaskan konsep dasar terapi tindakan keperawatan *self talk*
- c. Menganalisis penerapan *self talk therapy* berdasarkan *Evidence Based Nursing Practice* (EBNP)

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan pada kualitas asuhan keperawatan serta memberikan suatu pemikiran bagi masyarakat dalam mengurangi rasa cemas dengan menerapkan *self talk therapy* sebagai bentuk tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri dengan memperhatikan sisi positif dari

asuhan keperawatan untuk menurunkan rasa cemas terhadap penderita hipertensi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penulisan ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai pentingnya penerapan *self talk therapy* terhadap penurunan rasa cemas pada penderita hipertensi

b. Bagi Masyarakat

Adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam menurunkan rasa cemas dengan rutin melakukan *self talk therapy*

c. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan *self talk therapy* terhadap penurunan ansietas pada penderita hipertensi yang kemudian akan berpengaruh terhadap pelayanan kesehatan dan dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi pelayanan kesehatan sebagai dasar asuhan keperawatan sehingga akan didapatkan intervensi yang tepat dalam penanganannya

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan sebagai pertimbangan untuk penelitian sejenis sehingga dapat menjadi dasar dan acuan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya dengan menggunakan penelitian lebih dalam dan menggunakan desain yang berbeda.

