

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kasus hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya hampir disemua negara yang ada di Dunia. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang terjadi karena tekanan darah meningkat hingga melampaui batas normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi dikenal dengan istilah darah tinggi dan juga disebut *The Silent Killer* karena penyakit ini umumnya tanpa gejala dan menyebabkan kematian (Susanti et al., 2017). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang cukup berbahaya dan sebagai faktor risiko utama yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler, misalnya serangan jantung, gagal jantung, stroke serta penyakit ginjal (Arum, 2019).

Prevalensi hipertensi pada di dunia menurut Data dari *World Health Organization (WHO)* tahun 2019 dalam (Ginting et al., 2024) sekitar 1,13 milyar, atau sekitar 29% dari penduduk dunia, dan diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2025. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Data Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun di Indonesia adalah 34,1%. Prevalensi tersebut diperoleh dengan melakukan pengukuran tekanan darah responden dengan berdasarkan pada kriteria *Joint National Committee (JNC) VII* yaitu apabila tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Angka prevalensi ini lebih tinggi dari tahun 2013 yaitu sebesar 25,8% (Mayasari et al., 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat selama tahun 2022 terdapat 107.040 kasus hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2023). Data profil kesehatan Kota Singkawang tahun 2022 menunjukan hipertensi berada diperingkat kedua penyakit terbanyak di Kota Singkawang dengan total kasus 20.444. Perkembangan jumlah kasus hipertensi yang diperiksa di puskesmas di seluruh Kota Singkawang pada tahun 2022 sebanyak 10.165 kasus. UPT. Puskesmas

Singkawang Timur I berada di peringkat pertama dalam cakupan pelayanan hipertensi di puskesmas dengan persentase 40.54 % disusul UPT Puskesmas Singkawang Utara II dengan cakupan 35.34% dan diurutan ketiga UPT Puskesmas Singkawang Timur II dengan 20.08%. Pada tahun 2024 berjumlah 519 orang (Dinas Kesehatan Kota Singkawang, 2022).

Hipertensi disebabkan oleh banyak hal diantaranya pola hidup yang tidak sehat, faktor keturunan, jenis kelamin, merokok, kurang berolah raga, stress dan mengkonsumsi banyak garam. Selain hal tersebut hipertensi juga disebabkan oleh faktor usia dan tinggi badan pasien, semakin lanjut usia seseorang semakin beresiko mengalami penyakit hipertensi (Setiawati et al., 2022). Pasien yang mengalami hipertensi menyebabkan sulit untuk melakukan aktifitas serta cemas akan penyakitnya. Lama menderita hipertensi sebagai salah satu penyebab munculnya gangguan psikologis (kecemasan) pada pasien hipertensi. Sebagai akibat dari munculnya komplikasi hipertensi seperti penyakit gagal jantung, penyakit gagal ginjal serta penyakit stroke dan stres (Suciana et al., 2025).

Kecemasan atau stres yang dialami oleh penderita hipertensi terutama lansia disebabkan oleh dampak atau masalah yang timbul akibat hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan masalah-masalah baru, seperti stroke, gagal jantung, ginjal dan pastinya semuanya berdampak terjadinya kematian. Hal inilah yang membuat penderita hipertensi cemas akan keadaan dirinya. Kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan yang sering kita jumpai salah satunya adalah kecemasan. Perasan itu muncul akibat ketakutan dan ketidaktahuan seseorang tentang apa yang di alaminya dan apa yang akan terjadi selanjutnya (Laka et al., 2018).

Kecemasan merupakan rasa takut yang tidak jelas, disertai perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidaknyamanan. Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang dapat terlihat melalui perubahan fisik dan perilaku, serta melalui respons kognitif dan emosional (Dekawaty, 2021).

Secara global, prevalensi kecemasan dalam sektor komunitas berkisar antara 15% hingga 52,3%. Di Indonesia, gangguan emosional terjadi pada usia 55-64 tahun sebanyak 8%, usia 65-74 tahun sebanyak 10%, dan pada usia di atas 75 tahun sebanyak 13% dari seluruh populasi (Husna & Ariningtyas, 2020). Tingginya angka kecemasan pada lansia perlu adanya upaya untuk menurunkan kecemasan. Upaya dalam mengatasi kecemasan terbagi menjadi dua kategori yaitu, terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis, seperti penggunaan obat anti-kecemasan, dapat membantu mengurangi kecemasan, tetapi berisiko menimbulkan ketergantungan. Di sisi lain, terapi nonfarmakologis, seperti hipnosis lima jari, bertujuan untuk pemrograman diri dan menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf simpatis, yang dapat menurunkan peningkatan aktivitas jantung, pernapasan, dan tekanan darah (Yani & Kurniawan, 2022)

Teknik hipnosis lima jari berfungsi sebagai pengalihan yang memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres, serta berdampak positif pada pernapasan, denyut jantung, dan tekanan darah. Selain itu, terapi ini juga dapat mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan, dan membantu mengatur hormon yang terkait dengan stres (Sarifah et al., 2024). Terapi hipnosis lima jari sangat mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak waktu, dan biaya yang rendah karena tidak membutuhkan alat atau bahan khusus. Metode ini hanya memerlukan konsentrasi dan kesadaran individu. Terapi ini diterapkan untuk memberikan ketenangan batin bagi pasien, mengurangi rasa cemas, khawatir, dan gelisah, serta menurunkan ketegangan, tekanan darah, dan detak jantung, sehingga membantu pasien tidur lebih nyenyak (Firmawati et al., 2024). SOP Hipnoterapi Lima Jari meliputi persiapan dengan menciptakan lingkungan nyaman dan melakukan relaksasi awal, diikuti dengan pelaksanaan terapi di mana klien menyentuh setiap jari sambil mengulang afirmasi positif. Proses diakhiri dengan evaluasi hasil terapi (N. F. Sari & Gati, 2023).

Beberapa penelitian terkait seperti penelitian oleh Suciana et al., (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara lama menderita hipertensi

dengan tingkat kecemasan. Studi lain oleh Yani & Kurniawan, (2022) menyatakan bahwa terdapat penurunan ansietas pada lansia setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari. Studi serupa lainnya yaitu menurut Sari & Putra, (2025) menyatakan hipnoterapi lima jari direkomendasikan sebagai salah satu metode intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada lansia di lingkungan rumah sakit.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap lima orang pasien lansia dengan hipertensi didapatkan bahwa hampir seluruh lansia merasa cemas terhadap kondisi penyakitnya, hal ini dibuktikan dengan skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) masuk kategori sedang. Selain itu para lansia menyatakan masih belum pernah mendengar dan melakukan Terapi hipnosis lima jari dalam upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat penyakit hipertensi yang dideritanya. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas pada Lansia dengan Hipertensi Di Upt Puskesmas Singkawang Timur I”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang sudah dipaparkan di atas maka rumusan masalah dari karya ilmiah akhir ini adalah “Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas pada Lansia dengan Hipertensi Di Upt Puskesmas Singkawang Timur I?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum karya ilmiah ini adalah menganalisis Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas pada Lansia dengan Hipertensi Di Upt Puskesmas Singkawang Timur I.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis proses keperawatan dengan konsep teori dan kasus ansietas pada pasien lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Timur I
- b. Mengetahui tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari pada responden di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Timur I.
- c. Mengetahui tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari pada responden di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Timur I.
- d. Menganalisis efektivitas asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi melalui pendekatan terapi hipnosis lima jari di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Timur I.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan dan referensi terkait penelitian tentang tatalaksana nonfarmakologis pada pasien lansia dengan hipertensi

b. Bagi institusi tempat penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan tindakan keperawatan dan juga sebagai bahan edukasi kepada masyarakat khususnya pada pasien lansia dengan hipertensi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi / pengalaman dan wawasan tambahan bagi peneliti mengenai tatalaksana nonfarmakologis pada penderita hipertensi

b. Bagi Pasien

Diharapkan pasien untuk dapat mengikuti saran dan anjuran tenaga kesehatan selama proses pengobatan sehingga angka kekambuhan hipertensi dapat diturunkan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun Terbit	Judul	Hasil Penelitian
1	Euis Permata Sari (2025)	Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma RS Pusri Palembang dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).
2	Sutri Yani1 (2022)	Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas	Hasil uji statistic didapatkan nilai p value =0,000 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Terdapat penurunan ansietas sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan terapi.
3	Fitri Suciana (2020)	Korelasi lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi	Berdasarkan hasil uji kendall's tau antara lama menderita hipertensi dan tingkat kecemasan diketahui sebesar 0,417 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan