

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia, sehingga upaya pencegahan harus menjadi prioritas. Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh. Hipertensi menjadi penyebab kematian dan juga kecacatan pertama di dunia. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90mmHg. Hal ini terjadi bila arteriole konstriksi yang membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Rahmat, 2023).

Menurut Riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang sangat serius. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sebanyak 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan kondisi ini menyebabkan lebih dari 10 juta kematian setiap tahunnya. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi telah menjadi penyebab utama kematian secara global, dengan prevalensi mencapai 22% dari total populasi dunia (Rahmawati, 2024).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan laporan dari Nonasri (2020) yang dikutip dalam jurnal, sebanyak 34,1% populasi di Indonesia atau sekitar 63,3 juta orang telah terdiagnosis hipertensi. Dari jumlah tersebut, 50% di antaranya memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol, yang tentunya meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Angka kematian akibat hipertensi di Indonesia juga tergolong tinggi, yakni mencapai 427.218 kasus (Casmuti & Fibriana, 2023).

Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam (*silent killer*). Keadaan ini akan membuat khawatir para penderitanya sehingga tekanan darah akan cepat meningkat dan tanpa disadari gejalanya. Dampak fisik yang dapat ditimbulkan dari

hipertensi ini penderita akan beresiko mengalami kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), kerusakan otak (*stroke*) dan penyakit jantung koroner, namun yang paling umum terjadi adalah kardiovaskuler dan stroke, yang merupakan penyebab kematian yang utama di dunia setiap tahunnya (Depkes RI, 2015). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu keturunan, usia, gaya hidup, merokok, kegemukan dan stress. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis, yang mana akan berdampak fisik dan psikologis pada penderitanya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karunianingtyas 2022 menunjukkan bahwa pasien yang menderita hipertensi memiliki kecemasan terhadap penyakitnya (Karunianingtyas, 2022). Akibatnya, penderita hipertensi bisa mengalami kecemasan karena harus menjalani pengobatan yang berkepanjangan. (Inayati & Aini, 2023). Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Inayati & Aini, 2023). Seseorang yang mengalami kecemasan akan menyerang bagian kognitifnya, hal ini dapat dilihat cara seseorang tersebut mempersepsikan sesuatu, persepsi cenderung menyempit, dan sering kali berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya saja atau pada stressor yang dialaminya saja (Inayati & Aini, 2023).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Inayati & Aini, 2023), terhadap 180 orang penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa sebagian besar (60%), mengalami kecemasan terhadap penyakit yang dideritanya, dimana respon ansietas yang dialaminya adalah adanya perasaan khawatir dan was-was, jantung berdebar-debar, nafas cepat, gelisah dan mengalami gangguan lambung. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer, selain itu memicu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya (Inayati & Aini, 2023).

Sebagai upaya mengurangi efek dari kecemasan, perlu dilakukan intervensi pada penderita hipertensi salah satunya yaitu tindakan farmakologi dan tindakan non farmakologi seperti latihan relaksasi (Susilawati et al., 2023). Salah satu

tindakan non farmakologi yang efektif dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan tehnik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi. Salah satu hipnoterapi yang dapat dilakukan yaitu terapi Hipnosis lima (5) jari yang mampu menurunkan kecemasan pada klien (Pardede et al., 2018).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih terbatas dilakukan pada populasi umum atau lansia di komunitas serta fasilitas kesehatan dasar seperti Puskesmas dan rawat jalan. Penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas terapi ini pada pasien dengan kondisi klinis lebih berat, seperti *hypertensive heart disease* yang dirawat di ruang Intensive Cardiovascular Care Unit (ICVCU), masih sangat terbatas. Padahal, pasien di ruang intensif memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan berisiko memperburuk kondisi kardiovaskular yang dialaminya. Selain itu, desain penelitian terdahulu umumnya menggunakan pendekatan eksperimen semu dengan model *one group pre-post test* tanpa kelompok kontrol, sehingga validitas hasil penelitian masih kurang kuat. Hasil penelitian juga lebih banyak menitikberatkan pada aspek psikologis berupa penurunan kecemasan, namun belum secara konsisten menghubungkannya dengan parameter fisiologis penting seperti tekanan darah, denyut jantung, maupun outcome kardiovaskular lainnya. Dengan demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, populasi klinis khusus di ruang ICVCU, serta pengukuran outcome yang lebih komprehensif untuk memperoleh bukti ilmiah yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi dengan risiko tinggi.

Terapi Hipnosis lima jari sendiri merupakan suatu terapi dengan menggunakan 5 jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stress, tegang, dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jari tangan sesuai perintah (Pratiwi, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asep Riyana dan Salsabila Rahmat terapi hypnosis lima jari ini dilakukan sebanyak 3 hari, 1 hari 1 kali disore hari selama 10-15 menit. Beberapa penelitian telah terbukti bahwa terapi Hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan baik pada pasien hipertensi maupun populasi lain (Mawarti and Yuliana, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh

Norkhalifah & Mubin, (2022) pada 3 kasus hipertensi ditemukan bahwa ada perubahan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi Hipnosis 5 jari (Febrianti, 2024).

Terapi Hipnosis lima jari sendiri merupakan suatu terapi dengan menggunakan 5 jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stress, tegang, dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jari tangan sesuai perintah (Pratiwi, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asep Riyana dan Salsabila Rahmat terapi hypnosis lima jari ini dilakukan sebanyak 3 hari, 1 hari 1 kali disore hari selama 10-15 menit. Beberapa penelitian telah terbukti bahwa terapi Hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan baik pada pasien hipertensi maupun populasi lain (Mawarti and Yuliana, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Norkhalifah & Mubin, (2022) pada 3 kasus hipertensi ditemukan bahwa ada perubahan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi Hipnosis 5 jari (Febrianti, 2024).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami seseorang karena penyakit hipertensi dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis ilmiah dengan judul efektifitas terapi hypnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hypertensive heart disease di ruang intensive cardiovascular Care unit. Inovasi yang diaplikasikan penulis dalam karya tulis ilmiah ini adalah penerapan hipnosis lima jari pada klien hipertensi yang mengalami kecemasan.

1.2 Perumusan masalah

Bagaimana penatalaksanaan terapi hipnosis lima jari dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien hipertensi yang dirawat di ruang *Intensive Cardiovascular Care Unit (ICVCU)*.

1.3 Tujuan Studi Kasus

Tujuan umum dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien hipertensi diruang *Intensive Cardiovascular Care Unit* (

ICVCU). Selain tujuan umum tersebut, berikut ini adalah tujuan khusus dari penelitian ini:

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum diterapkan terapi hipnosis lima jari
2. Mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan pasien setelah menjalani terapi hipnosis lima jari.