

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah salah satu penyakit yang berbahaya karena merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung dan gagal jantung, yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama didunia (Norkhalifah & Mubin, 2022).

Adapun dampak fisik yang ditimbulkan dari hipertensi akan beresiko mengalami kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), kerusakan otak (stroke) dan penyakit jantung koroner. Namun yang paling umum terjadi adalah penyakit kardiovaskuler dan stroke sehingga menjadi penyebab kematian yang utama didunia setiap tahun. Seorang penderita hipertensi mungkin akan mengalami kecemasan yang disebabkan oleh penyakit hipertensi yang memerlukan pengobatan yang relative lama (Inayati & Aini, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), hampir diseluruh dunia memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Angka prevalensi hipertensi terus meningkat dan diprediksikan tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa terkena hipertensi. Penyakit hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dari 1/3 populasi. Sedangkan di Indonesia prevalensi penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari 7,6% menjadi 9,5% (Saswati & Riski, 2018).

World Health Organization memperhitungkan penderita hipertensi pada orang dewasa dengan usia 30-79 tahun mencapai 1,28 miliar di dunia. Prevalensi hipertensi diseluruh wilayah di dunia bervariasi. adapun prevalensi penderita hipertensi tertinggi yaitu wilayah Afrika sebesar 27% dan prevalensi penderita hipertensi terendah wilayah Amerika sebanyak 18%. (Oktarina & Ayu, 2024).

Data Riskesdas RI tahun 2018, diperoleh bahwa di Indonesia terdapat 63.309.620 penderita hipertensi dan 427.218 mengalami kematian yang

disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Saat ini jumlah penderita hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan mencapai 44,1% dan terendah di Papua mencapai 22,2 %. Tekanan darah Tinggi umumnya terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun yaitu 31,6%, usia 45-54 yaitu 45,3% dan usia 55-64 yaitu 55,2% (Oktaviano Rayna & Rahmad Nur, 2024).

Di Sumatera Utara penderita Hipertensi juga mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1% dengan jumlah penduduk diatas 18 tahun (Sinaga et al., 2023).

Berdadarkan Data Profil Kesehatan Sumatera Utara tahun 2019 tertulis sebanyak 3.200.454 penderita hipertensi. Di Kota Medan jumlah penderita hipertensi memperoleh posisi tertinggi yaitu 662.021 penderita dan di Pakpak Barat memperoleh posisi terendah yaitu 3.726 penderita (Oktarina & Ayu, 2024).

Penderita hipertensi yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan gejala fisik dan perasaan cemas atau takut. Gejala fisik yang mungkin muncul bersamaan dengan kecemasan antara lain pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, perubahan tekanan darah, palpitas atau denyut jantung yang cepat, serta pelebaran pupil.(Norkhalifah & Mubin, 2022). Penyakit ini telah menjadi isu penting di bidang kesehatan masyarakat di negara industri maupun di negara berkembang (Audhia et al., 2021).

Untuk mengurangi efek dari kecemasan diperlukan suatu intervensi bagi pasien yang mengalami hipertensi. Upaya nonfarmakologi bisa dilakukan seperti latihan relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi. Salah satu bentuk terapi hipnoterapi yang efektif yaitu hypnosis lima jari yang mampu untuk meredakan kecemasan yang dialami oleh pasien (Norkhalifah & Mubin, 2022)..

Terapi Hipnosis lima jari merupakan suatu terapi yang melibatkan 5 jari tangan, sehingga dengan terapi ini pasien akan dibantu untuk klien dibantu untuk mengalihkan persepsi asnietas, stress, tegang, dan takut dengan menyerap sugesti dalam bawah sadar atau keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jari tangan (Mawarti & Yuliana, 2021).

Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat digunakan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan yaitu dengan hypnosis lima jari yang bersumber pada teori dimana manifestasi klinis fisiologis akan berhubungan dengan ikatan antara pikiran, perilaku dan emosi (Norkhalifah & Mubin, 2022)

Hipnosis lima jari adalah salah satu cara relaksasi yang melibatkan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi dengan meminta klien untuk memejamkan mata dan tarik napas dalam sehingga perlahan akan menimbulkan relaksasi. Setelah itu klien dianjurkan untuk mengosongkan pikiran, sehingga pikiran yang membuat rasa cemas muncul hilang agar klien tetap fokus tentang memori yang mereka pikirkan, dan mulailah klien untuk mengisi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan (Marrbun et al., 2019)

Menurut hasil penelitian Inayati (2023) yang berjudul “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Desa Tratemulyo Weleri Kendal”. Dari Hasil studi kasus memperlihatkan bahwa setelah diberikan intervensi teknik hipnosis lima jari selama 7 hari pada hari keempat mengalami penurunan tingkat kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi teknik hipnosis lima jari ini mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi.

Diperoleh hasil penelitian Lutfia (2022) yang berjudul “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi di Ruang Alamanda RSUD dr Gondo Suwarno Ungaran”. Evaluasi keperawatan pada pasien Ny. J dengan Ansietas yang dilakukan selama 7x tindakan, setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 15 menit ditemukan hasil terdapat penurunan kecemasan dari sebelum diberikan terapi sedang dengan total skor menggunakan kuisioner HARS (26) dan setelah diberikan terapi menurun menjadi kecemasan ringan (15).

Berdasarkan hasil penelitian Mukhodaroh (2023) yang berjudul “Penerapan Hipnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi”. Dengan tindakan hipnosis lima jari kepada 2 responden pasien hipertensi ditemukan adanya perubahan tingkat ansietas pada responden 1 dari 21 (kecemasan sedang) ke 14 (kecemasan ringan) dan pada responden 2 dari 17 (kecemasan ringan) ke 11 (tidak ada kecemasan).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pancur Batu”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana Penerapan Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu?”.

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan Umum :**

Menggambarkan penerapan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi Ansietas pada pasien hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus :**

- a. Menggambarkan karakteristik pasien hipertensi (umur, pekerjaan, pendidikan).
- b. Menggambarkan tingkat kecemasan sebelum penerapan hipnosis lima jari.
- c. Menggambarkan tingkat kecemasan setelah penerapan hipnosis lima jari.
- d. Mengetahui manfaat hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi.

## **D. Manfaat Studi Kasus**

### **1. Bagi Subjek Penelitian (pasien, keluarga dan masyarakat)**

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan meningkatkan pengetahuan tentang Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi.

### **2. Bagi Tempat Peneliti**

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah ilmu baru bagi lahan praktik untuk memberikan edukasi kepada pasien yang mengalami Hipertensi.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil studi kasus ini menjadi pelengkap yang berguna bagi peningkatan kualitas pendidikan, menjadi referensi serta bahan bacaan di ruang belajar prodi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan dan menambah keluasan

ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan mobilitas fisik.