

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau dikenal darah tinggi, kondisi dimana tekanan darah sistolik diatas 120 mmHg dan tekanan diastolik diatas 80 mmHg. Kondisi ini sering kali memicu pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat memperburuk tekanan darah. Oleh karena itu, penanganan hipertensi sejak dini sangat krusial untuk mencegah komplikasi serius pada organ-organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak (Wulandari et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi adalah masalah medis yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, ginjal, dan gangguan lainnya. Pada tahun 2021, diperkirakan ada sekitar 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun didunia yang menderita hipertensi, dengan mayoritasnya (dua per tiga) berada dinegara berpenghasilan rendah dan menengah. Data menunjukkan bahwa kasus hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 8,31%, dari sebelumnya 25,8% ditahun 2013 menjadi 34,11% pada tahun 2018.(WHO, 2022). Kenaikan jumlah penderita hipertensi ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kepatuhan terhadap pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Kondisi ini menjadikan hipertensi salah satu penyebab utama tingginya angka kematian di Indonesia (Maulidah et al., 2022).

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis yang dapat memberikan dampak fisik dan psikologis bagi penderitanya. Secara fisik, hipertensi dapat meningkatkan risiko kerusakan organ, seperti gagal ginjal, stroke, dan penyakit jantung koroner. Namun, komplikasi yang paling sering terjadi adalah gangguan kardiovaskular dan stroke, yang menjadi penyebab utama kematian di dunia setiap tahunnya. Selain dampak fisik, hipertensi juga dapat menyebabkan kecemasan pada penderitanya. Hal ini disebabkan oleh sifat penyakit yang membutuhkan pengobatan jangka panjang, sehingga

penderita mungkin merasa khawatir terhadap kondisi kesehatannya dan kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi.(Zahroh, 2021).

Kecemasan adalah perasaan gelisah yang samar, sering kali disertai rasa takut tanpa penyebab yang spesifik atau jelas bagi individu. Perasaan ini berfungsi sebagai sinyal peringatan adanya potensi bahaya, yang mendorong individu untuk mengambil tindakan guna menghadapi ancaman tersebut (Nurfitri et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapatkan dari 18 responden (60%), sebanyak 10 responden (33,3%) mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan berat, yaitu sebanyak 22 orang (73,3%). Sisanya terbagi menjadi kecemasan sedang (2 responden atau 6,7%), kecemasan ringan (2 responden atau 6,7%), dan tidak mengalami kecemasan (4 responden atau 13,3%) (Rizal et al., 2019).

Penatalaksanaan gangguan kecemasan terdiri dari dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis, seperti pemberian obat anti kecemasan, efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan namun memiliki risiko efek samping seperti ketergantungan. Sedangkan, terapi nonfarmakologis, seperti psikoterapi, terapi kognitif, dan relaksasi, dianggap lebih aman. Pada pasien hipertensi, salah satu intervensi keperawatan dalam terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah meditasi atau teknik relaksasi dan hipnosis lima jari (Inayati & Aini, 2023).

Hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi yang melibatkan pemusatan imajinasi pada kenangan tertentu, sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan santai. Teknik ini bertujuan untuk melatih pemrograman diri guna mengurangi kecemasan, dengan cara mengaktifkan saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan kerja jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah. Hipnosis lima jari dilakukan dengan memfokuskan pikiran pada gambaran atau kenangan positif, sambil menyentuh kelima jari secara berurutan dalam kondisi rileks, sehingga menciptakan efek menenangkan bagi tubuh dan pikiran. (Inayati & Aini, 2023).

Terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, membantu pasien beralih dari kecemasan berat ke sedang, atau dari sedang ke ringan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Natasya et al., 2024) menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah penerapan hipnosis lima jari. Terapi ini menyebabkan relaksasi pada pasien, yang mengarah pada perasaan nyaman dan rileks, sehingga kecemasan pasien berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saswati et al., 2019) juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil pengkajian pada 22 Januari 2025, ditemukan bahwa pasien memiliki riwayat hipertensi yang bersifat keturunan dan telah mengalaminya selama lima tahun. Meskipun pasien secara rutin mengonsumsi obat antihipertensi, pola makan serta aktivitas fisiknya masih belum teratur. Hipertensi yang dialami pasien tergolong dalam kategori hipertensi tahap 2, dengan tekanan darah yang melebihi 160/100 mmHg. Kondisi ini menimbulkan kecemasan bagi pasien karena tekanan darahnya tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Selain itu, pasien mengungkapkan bahwa sebelumnya ia belum mengetahui mengenai terapi hipnosis lima jari sebagai salah satu metode untuk mengelola kecemasan.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka, penulis tertarik untuk meneliti terkait studi kasus Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menganalisis kasus pasien hipertensi yang ditangani dengan intervensi hipnosis lima jari guna melihat penurunan tingkat kecemasan.

## 2. Tujuan Khusus

- a) Memberikan penilaian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta
- b) Menyusun diagnosa keperawatan untuk pasien hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta
- c) Menyusun rencana asuhan keperawatan untuk pasien hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta
- d) Melaksanakan tindakan keperawatan, termasuk penggunaan teknik hipnosis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta
- e) Memberikan evaluasi terhadap asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai media untuk sarana memperkaya pengetahuan, wawasan, dan pengalaman perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

### 2. Manfaat Praktis

#### a) Rumah Sakit

Sebagai bahan pertimbangan untuk tindakan praktis yang diperlukan dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif, terutama dalam penggunaan terapi komplementer. Salahsatu terapinya adalah penerapan teknik hipnosis lima jari untuk mengurangi skala nyeri pada pasien hipertensi.

#### b) Institusi Pendidikan

Dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat diterapkan oleh mahasiswa perawat dalam melakukan intervensi keperawatan secara mandiri.

**c) Pasien**

Dapat meningkatkan wawasan pasien dalam mengurangi kecemasan terkait penyakit hipertensi dan memungkinkan mereka untuk menerapkan terapi hipnosis lima jari dalam kehidupan sehari-hari.

**d) Perawat**

Sebagai dasar pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memberikan intervensi keperawatan mandiri. Selain itu, tujuannya adalah meningkatkan keterampilan perawat dalam menerapkan teknik hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.