

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan secara berkelanjutan. Dalam situasi ini, jantung harus bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh, memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh seluruh jaringan tubuh melalui pembuluh darah (WHO, 2023). Peningkatan tekanan darah persisten dengan tekanan darah pada sistolik  $>140$  mmHg dan tekanan darah pada diastolik  $>90$  mmHg (Astawan, 2019).

Menurut WHO, hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dan target global untuk mengurangi prevalensinya sebesar 33% antara 2010 dan 2030. Sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% dari mereka yang menderita hipertensi tidak menyadari kondisinya, kurang dari separuhnya (42%) didiagnosis dan diobati, dan hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi yang dapat mengendalikannya (WHO, 2023). Diperkirakan bahwa setiap tahunnya, sekitar 9,4 juta orang kehilangan nyawa mereka akibat hipertensi dan komplikasinya. Lebih dari sepertiga dari total penderita hipertensi, yaitu sekitar 333 juta orang, terdapat di negara-negara maju, sementara sisanya berada di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata & Pratama, 2017).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, ditemukan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk Indonesia mencapai 34,11%. Lebih tinggi pada perempuan, yakni 36,85% dibandingkan dengan laki-laki sebanyak 31,34%. Prevalensi hipertensi juga sedikit lebih tinggi di perkotaan (34,43%) daripada di perdesaan (33,72%). Dari hasil pengukuran pada populasi yang berusia 18 tahun ke atas, prevalensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Jumlah estimasi penderita

hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang, dan angka kematian akibat hipertensi mencapai 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2018).

Penderita hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala khusus sehingga disebut sebagai pembunuh diam-diam (*silent killer*). Beberapa gejala yang bisa muncul termasuk pusing, pegal tengkuk, wajah merah, kesulitan tidur, kelelahan, kecemasan, sesak napas, mudah marah, kegelisahan, dan keringat berlebih (Astawan, 2019). Orang sering menyadari kondisi ini saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah dapat menyebabkan sakit kepala yang parah yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, dengan rasa sakit yang terasa di kepala dan menyebar hingga leher dan bahu (Susilo & Wulandari, 2021).

Seringnya muncul gejala yang jelas pada penderita hipertensi membuat mereka khawatir tentang kondisi kesehatannya. Selain itu, ketika tekanan darah tinggi tidak terkontrol dengan baik, dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh yang serius, seperti jantung dan pembuluh darah, yang juga menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan ini bisa diperparah oleh perasaan stres yang sering terkait dengan kondisi yang dialami dalam kehidupan, serta perubahan gaya hidup yang tidak dikendalikan. Komplikasi dari hipertensi juga merupakan faktor yang menyebabkan kecemasan pada pasien, kecemasan ini muncul karena ketakutan kondisi yang lebih buruk akan terjadi (Rizal et al., 2019). Beberapa komplikasi yang umum terjadi akibat hipertensi seperti risiko penyakit jantung seperti gagal jantung, serangan jantung, penyakit arteri koroner, stroke, gagal ginjal, dan lain-lain (Sustrani et al., 2018).

Kecemasan pada pasien hipertensi dapat dikelola melalui berbagai metode penatalaksanaan. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan anti-kecemasan bila diperlukan, yang dapat membantu mengendalikan gejala kecemasan. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologi melibatkan perubahan gaya hidup seperti mengadopsi pola makan sehat, olahraga teratur, menghindari konsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan, serta teknik relaksasi seperti relaksasi genggam jari, meditasi atau terapi kognitif perilaku (Susilo & Wulandari, 2021).

Teknik distraksi relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Simanullang & Siregar, 2020).

Berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan pada 5 orang penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang dengan menanyakan apakah mereka merasa cemas sejak didiagnosa menderita penyakit hipertensi. Seluruhnya menyatakan mereka merasa cemas terhadap penyakit yang dialami karena dapat menimbulkan komplikasi yang lebih serius seperti stroke, gagal ginjal, dan lain-lain. Kecemasan lainnya yang dirasakan karena mereka harus minum obat setiap hari sehingga takut berdampak terhadap efek sampingnya dan cemas apabila obat lupa diminum akan berdampak terhadap tekanan darahnya. Ketika peneliti menanyakan apa yang dilakukan untuk mengatasi cemas, mereka menyatakan tidak melakukan apa-apa, atau hanya berdoa saja supaya tidak mengalami hal-hal yang tidak diinginkan. Perlunya diberikan terapi nonfarmakologi untuk membantu mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di Puskesmas Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh pemberian terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi di Puskesmas Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi di Puskesmas Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum pemberian terapi genggam jari
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien hipertensi setelah pemberian terapi genggam jari
3. Membandingkan tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dan setelah pemberian terapi genggam jari

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Bagi Pendidikan Keperawatan**

Sebagai bahan referensi dan informasi di perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Prima Indonesia.

#### **1.4.2. Pelayanan Keperawatan**

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi manajemen Puskesmas Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang, tentang pentingnya meningkatkan pelayanan keperawatan pada pasien hipertensi terutama dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan pasien dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari.