

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi termasuk salah satu masalah kesehatan serius di dunia karena menjadi faktor timbulnya risiko utama pada penyakit kardiovaskuler dan stroke. Selain itu, hipertensi juga menjadi penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberculosis (Afifah, 2023). Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut The Silent Killer karena sering tanpa keluhan. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan seseorang. Terjadinya hipertensi diakibatkan oleh faktor hipertensi primer atau esensial (disenankan oleh gaya hidup) dan hipertensi sekunder atau non esensial (hipertensi yang diketahui penyebabnya, seperti ginjal dan pemakaian pil KB).

Menurut data WHO (*World Health Organization*), pada tahun 2020 prevalensi hipertensi di dunia sebesar 1,13 miliar dan data rata-rata dimulai pada usia 20 tahun keatas dan pada tahun 2021 meningkat menjadi 1,22 miliar, dimana sebagian besar merupakan masyarakat yang tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi diprediksi akan meningkat pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa akan mengidap hipertensi diseluruh dunia (Sartika, et,al, 2025).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) yang dilakukan oleh departemen kesehatan tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia ditentukan berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk dengan usia ≥ 18 tahun dan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2023 menunjukkan bahwa ada 20 puskesmas yang berada dikota

jambi yang memiliki angka kejadian hipertensi. Termasuk puskesmas Aurduri menepati dengan kasus hipertensi sebanyak 765 kasus

Tingginya kasus hipertensi menimbulkan dampak atau komplikasi yang serius seperti stroke, infark miokardium, gagal ginjal dan ensefalopati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer. Oleh karena itu untuk menekan jumlah kejadian hipertensi diperlukan penatalaksanaan hipertensi yang bertujuan untuk mencegah dan menurunkan probabilitas keskitan, komplikasi, dan kematian (Engla,et.al.2022).

Hipertensi dapat menimbulkan gangguan psikologis berupa kecemasan, stress, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kecemasan dapat mengakibatkan stimulasi simpatis yang meningkatkan frekuensi denyut jantung dan resistensi vascular, efek simpatis ini meningkatkan tekanan darah. Kecemasan meningkatkan tekanan darah sebesar 30 mmHg (Engla,et.al.2022).

Kecemasan merupakan respon normal akibat ancaman yang diterima oleh seseorang baik secara biologis, psikologis, nilai, identitas, maupun status. Kecemasan yang terjadi merupakan respon terhadap suatu atau hal yang telah terjadi diwaktu lampau ataupun yang akan terjadi dimasa yang akan datang. Semakin besar ancaman yang dirasakan maka kecemasann yang terjadi pun semakin besar. Kecemasan yang dialami pasien hipertensi justru akan memperburuk kondisi hipertensinya, kecemasan akan menstimulus sekresi adenocorticotropin hormone (ACTH) dan hormone kortisol, sehingga menyebabkan tekanan darah semakin meningkat. Kecemasan individu dipengaruhi oleh faktor usia dan tingkat pengetahuan, jenis kelamin, pendidikan, dan sistem pendukung (Arieyani Santi.et.al.,2024).Gangguan kecemasan adalah masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan di dunia (WHO, 2017). Prevalensi kecemasan di Negara berkembang pada usia dewasa san lnsia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan kecemasan di Indonesia sekitar 39 juta

jiwa dari 238 juta jiwa penduduk. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan gangguan kecemasan sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi kecemasan semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, prevalensi kecemasan tertinggi terjadi pada usia > 75 tahun yaitu sebesar 8,9%, usia 65-75 tahun sebesar 8,0% dan usia 55-64 tahun sebesar 6,5%.

Tindakan yang dapat digunakan dalam penatalaksanaan kecemasan pada hipertensi ada 2 cara yaitu, penatalaksanaan farmakologis atau dengan obat golongan benzodiazepine, lorazepam, dan klonazepam. Penatalaksanaan non farmakologis yang dapat digunakan seperti terapi komplementer yaitu senam jari, rendam kaki, aromatherapy, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi sendiri meliputi terapi relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, hipnoterapi, meditasi, dan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) (Rahmadani, et.al., 2024).

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu teknik relaksasi terapi komplementer dimana cara kerjanya hampir sama dengan akupresur dan akupunktur. Terapi SEFT dapat menyembuhkan hipertensi, hal ini dikarenakan terapi SEFT dapat membuat otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi ini yaitu menyembuhkan kadar norepinephrin dalam darah menurun, sehingga akan berimbas pada penurunan tekanan darah (Nirmaya Afifah, 2023). Terapi SEFT bekerja merangsang titik-titik kunci di sepanjang 18 jalur energy tubuh yang berpengaruh pada kesehatan. SEFT berguna mengatasi macam masalah fisik (sakit kepala atau migrain), emosi, pikiran, sikap, motivasi, perilaku. SEFT bekerja dengan mengaktifkan jalur-jalur meridian tubuh yang berada disekitar kepala, wajah, dada, tangan, dan jari-jari tangan sebanyak kurang lebih 7 ketukan pada masing-masing titik sambil pikiran dan hati kita konsentrasi pada tempat dan rasa sakit disertai dengan doa (Zainuddin A.F, 2012).

Terapi SEFT adalah gabungan antara spiritual power dan energy psychology yang dapat mengubah kondisi kimia di dalam otak (neurotransmitter) yang selanjutnya dapat mengubah kondisi emosi seseorang termasuk depresi (Engla et.al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Engla et.al., 2022), yang menemukan hasil bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi, penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi jika dilakukan sesuai prosedur, menjadikan terapi ini sebagai terapi alternative utama dalam menurunkan tekanan darah, dengan 1 kali dalam sehari selama 15-25 menit selama 3 hari dengan melakukan penerapan terapi SEFT. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Engla Rati dan rekan (2022). Penelitian ini merupakan salah satu contoh penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian hampir seluruhnya bersifat ekspremental. Kelompok kontrol dan desain pretest-posttest digunakan dalam desain penelitian.

Data laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Jambi menunjukkan bahwa ada 20 penyakit terbesar pada tahun 2023 yaitu hipertensi, menurut data tersebut Puskesmas yang berada di kota jambi yang memiliki angka kejadian hipertensi termasuk puskesmas Aurduri menepati dengan kasus hipertensi sebanyak 765 kasus. Berdasarkan hasil wawancara pada penderita mengungkapkan tidak mengetahui cara mengatasi tekanan darah. Dari 5 pasien tersebut hanya 2 pasien yang meminum obat hipertensi teratur tetapi juga cemas dengan kondisinya sekarang, dan 3 pasien lainnya jarang mengkonsumsi obat hipertensi dan mengatakan cemas saat mengecek tekanan darah selalu tinggi serta belum tahu juga cara mengatasi dengan nonfarmakologis seperti terapi SEFT untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Dari data tersebut penulis tertarik untuk menulis karya ilmiah akhir ners dengan judul “ Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aurduri Kota Jambi Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aurduri Kota Jambi Tahun 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengkajian keperawatan Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.
- b. Untuk mengetahui diagnose keperawatan Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.
- c. Untuk mengetahui intervensi keperawatan Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.
- d. Untuk mengetahui implementasi keperawatan Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.
- e. Untuk mengetahui evaluasi keperawatan Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penulis ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memungkinkan penerapan tindakan keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktik

a. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dapat menambah informasi bagi mahasiswa/I keperawatan dalam melaksanakan penerapan terapi SEFT untuk mengurangi kecemasan penderita Hipertensi.

b. Bagi puskesmas Aurduri

Dapat mengetahui informasi dan pengetahuan tentang untuk penerapan terapi seft dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

c. Bagi penulis

Hasil karya ilmiah akhir ners ini dapat memberikan manfaat bagi pelayanan keperawatan dengan memberikakan cara menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi yang meningkat.