

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan tingkat kematian di dunia faktor utamanya merupakan hipertensi. Berdasarkan data *World Health Organization* (2015), ada sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia yang mengalami hipertensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa satu dari setiap tiga orang di dunia mengidap kondisi ini. Jika hal tersebut terus bertambah maka tahun 2025 diperkirakan akan terjadi peningkatan prevalensi hipertensi pada orang dewasa di dunia sekitar 2,92% (1,56 miliar) akan mengalami hipertensi dan menyebabkan hampir 8 juta mengalami kematian dini (WHO, 2018). Hipertensi banyak terjadi pada negara berkembang, penderita hipertensi di negara-negara berkembang mencapai 40%, sementara di negara maju, angka tersebut sebesar 35% (WHO, 2023).

Berdasarkan data Rikesdas tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%, prevalensi tertinggi terjadi di Kalimantan Tengah (40,7%) dan diikuti Kalimantan Selatan (35,8%). Sedangkan di Sumatera Barat berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Kota Padang mencapai 165.555 orang. Hal ini menunjukkan masih banyaknya penduduk Indonesia yang mengalami hipertensi.

Menurut Joint National Committee (2014), hipertensi dapat terdeteksi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Kondisi ini sering disebut sebagai "*silent killer*" karena umumnya tidak menunjukkan gejala dalam jangka panjang sehingga menyebabkan penderita tidak menyadari keadaan ini hingga muncul gejala lebih serius atau komplikasi yang mendorong mereka untuk mencari pemeriksaan medis. Peningkatan prevalensi hipertensi disebabkan pola hidup yang tidak sehat seperti obesitas, merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan mengonsumsi alkohol. Selain itu, prevalensi hipertensi juga dipengaruhi oleh bertambahnya usia, dengan kisaran usia 18-39 tahun sebesar 7,5%; 40-59 tahun sebesar 33,2% dan ≥ 60 tahun sebesar 63,1% (WHO, 2019).

Di Indonesia transisi epidemiologi menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit, dimana penyakit kronis degeneratif sudah terjadi peningkatan. Hipertensi merupakan permasalahan terbesar dalam masyarakat secara global dan berkontribusi dalam komplikasi penyakit kardiovaskuler dimana sekitar 17 juta orang meninggal setiap tahunnya (WHO, 2015). Penderita hipertensi selain mengalami gangguan secara fisiologis, juga mengalami gangguan secara psikologis, salah satunya adalah kecemasan atau kekhawatiran. Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan kecemasan adalah penyakit hipertensi dan aspek-aspek psikologis yang menyertainya. (Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala yang menyebabkan kematian secara tiba-tiba. Keadaan ini akan membuat cemas para penderitanya sehingga tekanan darah akan cepat meningkat dan tidak disertai gejala (Istirokah, 2013). Hasil penelitian ini juga menunjukkan berbagai macam gejala kecemasan secara tiba-tiba setelah responden mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran muncul karena seseorang tidak mengetahui secara pasti tentang penyakitnya dan cara penanganannya (Muyasaroh, 2020). Penderita hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang di deritanya (Prasetya, 2014).

Penderita hipertensi yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan kecemasannya. Kecemasan perlu diperhatikan karena dapat mengakibatkan pelepasan hormon berlebihan. Hormon yang dilepaskan dapat memicu peningkatan detak jantung, penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan jika terus berlangsung maka akan berdampak pada hipertensi yang tidak terkontrol, pecahnya pembuluh darah, stroke dan penyakit jantung.

Kecemasan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama. Kecemasan adalah bagian gangguan mental yang paling sering terjadi di masyarakat, di mana kecemasan adalah salah satu penyebab yang dapat menimbulkan kerugian individu dan sosial yang besar. Kecemasan juga berhubungan dengan berbagai kondisi medis, memperburuk gejala, menghambat pemulihan, dan meningkatkan risiko gangguan mental lainnya.

Bahkan kecemasan dapat menyebabkan kesengsaraan dan kesehatan yang buruk (Stuart, 2016).

Menurut Kusumawati (2020) gangguan kecemasan merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan di dunia. Lebih dari 300 juta orang menderita depresi dan 260 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan (WHO, 2012). Data dari (Kemenkes RI, 2020) melaporkan bahwa prevalensi gangguan jiwa karena depresi dan kecemasan di Indonesia sebesar 6,1% untuk penduduk berusia 15 tahun ke atas, yang berarti lebih dari 14 juta jiwa penduduk Indonesia menderita gangguan mental emosional. Gangguan kesehatan jiwa yang paling banyak didapatkan dimasyarakat yang berkaitan dengan kecemasan adalah hipertensi (Pome et al, 2019).

Kecemasan akan melatarbelakangi dan memperparah hipertensi karena pada saat cemas pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah akan meningkat (Marliana et al., 2019). Gangguan kesehatan fisik seperti hipertensi, mengalami kecenderungan penurunan kemampuan dalam mengendalikan emosi seperti menjadi tidak sabar, mudah marah, khawatir, merasa tidak aman serta sering menyalahkan orang lain serta munculnya masalah kecemasan (Kulsum, 2019).

Menurut Indiani (2015), seseorang yang mengalami kecemasan yang berkepanjangan jika tidak diatasi dengan segera maka berdampak pada masalah gangguan mental emosional dan beresiko terjadinya masalah gangguan jiwa. Kondisi seperti ini perlu menjadi perhatian bagi tenaga

kesehatan khususnya dalam menangani masalah kecemasan pada penderita hipertensi. Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi. Penelitian yang dilakukan oleh Rizkiya (2017) dengan memberikan terapi relaksasi pada penderita hipertensi dengan kecemasan maka ditemukan adanya penurunan kecemasan disertai penurunan tekanan darah. Adapun teknik relaksasi merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam menangani masalah kecemasan (Upoyo, 2018).

Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan diharapkan mampu memberikan asuhan keperawatan mandiri dalam konteks nonfarmakologi. Pendekatan farmakologis merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan setiap terapi farmakologi. Termasuk dalam penanganan farmakologi adalah memberikan terapi komplementer pada pasien (Ahsanul, 2015).

Terapi komplementer dalam sistem keperawatan pada dasarnya bertujuan untuk mencapai keselarsan, keseimbangan dan kesejahteraan dalam diri seseorang. Salah satu terapi komplementer yang bisa dilakukan adalah senam yoga. Senam yoga biasanya menggabungkan beberapa gerakan/postur fisik, teknik pernafasan, relaksasi dan meditasi. Oleh sebab itu, yoga merupakan pendekatan holistik yang dianggap dapat mempersatukan tubuh, pikiran dan jiwa sehingga dapat memelihara kesehatan fisik dan mental (Cramer, 2018).

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik), Yoga atau *yuj* dalam bahasa Sansekerta kuno berarti *Union* (penyatuan) antara *Atman*

(diri) dan *Brahman* (yang maha kuasa) dengan berlatih yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya dan mengenal jiwanya (Shindu, 2013). Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang terdiri dari peregangan (*stretching*), menekuk (*bending*), fokus, penekanan (*pressing*), pernafasan (*breathing*), kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*), keseimbangan (*balancing*), dan penghayatan (Widya, 2015).

Untuk mengurangi stress dan cemas cara efektif yang dilakukan dengan melakukan Yoga Pranayama, yaitu melakukan latihan pernafasan dengan tehnik bernafas menggunakan otot diafragma, bernafas dengan cara perlahan dan dalam sehingga dada dapat mengembang penuh dan memungkinkan abdomen dapat terangkat perlahan (Lukmanulhakim, & Agustina, 2018). Dengan menguasai tehnik pernafasan sama halnya dengan menguasai emosi dan pikiran melalui nafas lembut dan teratur yang akan membuat pikiran menjadi lebih tenang dan tubuh menjadi lebih rileks (Lukmanulhakim, & Agustina, 2018). Latihan pernafasan biasa di sebut dengan Pranayama, memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh yaitu merangsang pertumbuhan otak, meningkatkan variabilitas denyut jantung, menurunkan kadar stress, menurunkan cemas dan emosi negatif dan menurunkan tekanan darah (Rachmania, D., & Perwiditasari, 2017).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada Ny. D yang merupakan penderita hipertensi dengan menggunakan instrument kecemasan HARS didapatkan data bahwa Ny. D saat ini merasa was – was dan khawatir terus memikirkan dengan kondisi kesehatannya dimana Ny. D mengatakan

tekanan darahnya sering tidak stabil akan memperburuk keadaan kesehatan Ny. D, selain itu Ny. D pernah dilarikan ke IGD karena tekanan darahnya yang tinggi. Hal ini berdampak secara fisik dan psikologis pada Ny. D seperti mengalami gangguan pola tidur, sering merasa pusing, dan dada terasa berdebar – debar. Apabila rasa cemas itu muncul Ny. D biasa melakukan kegiatan yang disukai seperti memasak untuk mengalihkan perasaan cemas dan khawatir yang dialami, akan tetapi hal tersebut tidak mengurasngi rasa cemas pada Ny. D.

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk membuat suatu karya ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Ny. D Dengan Kecemasan Pada Hipertensi Dengan Penerapan Terapi Senam Yoga Di Padang”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada karya ilmiah akhir ini adalah mahasiswa mampu menggambarkan asuhan keperawatan secara komprehensif pada Ny. D Dengan Kecemasan Pada Hipertensi Dengan Penerapan Terapi Senam Yoga Di Padang.

2. Tujuan Khusus

- a) Melakukan pengkajian pada pasien kecemasan dan penerapan terapi Senam yoga.
- b) Menegakkan diagnosa keperawatan pada pasien kecemasan dan penerapan terapi Senam yoga.

- c) Merumuskan intervensi keperawatan pada pasien dengan kecemasan dan penerapan terapi Senam yoga.
- d) Melaksanakan implementasi pada pasien kecemasan dan penerapan terapi Senam yoga.
- e) Melakukan evaluasi pada pasien dengan kecemasan dan penerapan terapi Senam yoga.

C. Manfaat

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi untuk memberikan asuhan keperawatan pada klien yang menderita hipertensi dengan kecemasan dan penerapan senam yoga dalam menurunkan kecemasan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi bagi pemberi asuhan keperawatan dalam mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi serta dapat meningkatkan pelayanan yang maksimal nantinya sebagai tenaga kesehatan yang profesional, selain itu juga mampu menggerakkan masyarakat untuk mengikuti penyuluhan mengenai masalah psikososial seperti kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis mendapatkan pengetahuan terkait bagaimana melakukan asuhan keperawatan jiwa pada pasien kecemasan dengan hipertensi serta mendapatkan pengetahuan untuk melakukan manajemen kasus penanganan kecemasan pada penderita hipertensi dengan senam yoga.

