

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan jiwa menurut undang-undang Kesehatan Jiwa Tahun 2014 merupakan suatu kondisi dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan diri sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitas. Menurut (Shives, 2012) kesehatan jiwa adalah suatu keadaan yang positif dimana seseorang dapat bertanggung jawab, menampilkan kesadaran diri, bebas dari rasa khawatir, dan dapat mengatasi ketegangan dalam kehidupannya sehari-hari, dapat berfungsi baik dalam masyarakat, diterima dalam kelompok, merasa puas dengan kehidupannya.

Menurut WHO, 2014 terdapat 27 % populasi orang dewasa (usia 18-65 tahun ) mengalami setidaknya satu dari serangkaian gangguan mental pada tahun sebelumnya termasuk masalah yang timbul dari penggunaan narkoba, psikosis, depresi, dan kecemasan. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan emosional (gejala – gejala depresi dan ansietas) sebesar 16 % untuk usia diatas 15 tahun sekitar 14 juta jiwa menderita gangguan mental emosional.

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) merupakan gangguan alam yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran alam perasaan yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, dan perilaku dapat tergantung tetapi masih dalam batas – batas normal. Ada beberapa hal yang mempengaruhi kecemasan antara lain umur, status, perkawinan, pendidikan, dan pendapatan (Hawari, 2011). Selain itu kecemasan seseorang juga dipengaruhi oleh stressor, lingkungan, perubahan/ trauma fisik dan psikologis serta tekanan sosial (Kaplan & Sadock, 2010).

Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasakan takut dan khawatir. Selain itu, tanda umum seseorang mengalami kecemasan adalah adanya perasaan takut, konsentrasi terganggu, merasa tegang dan gelisah, antisipasi yang buruk, cepat marah, resah, merasakan adanya tanda – tanda bahasya, dn merasa seperti hilang dari fikiran kosong. Selain tanda dan gejala psikologis, fisik, dari individu juga akan menunjukkan kecemasannya. Diantaranya seperti jantung berdebar, berkeringat, mula dan pusing, peningkatan frekuensi BAB atau diare, sesak nafas, tremor, kejang, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, dan insomnia (Nasir & Muhith, 2011).

Hipertensi merupakan faktor resiko global utama untuk penyakit kardiovaskuler dn penyakit kronis yang menjadi salah satu target World Health Organization (WHO) untuk menurunkan prevalensinya. Menurut

WHO tahun 2015, menunjukkan 1,3 miliar orang didunia menderita hipertensi dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk. Penderita hipertensi pada tahun 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29 % dari warga di dunia. Berdasarkan data Rikesda tahun 2018, prevalensi hipertensi di indonesia sebesar 34,2%, prevalensi tertinggi terjadi di Kalimantan selatan (44,1%) dan yang terendah di Papua (22,2%). Sedangkan di Sumatera Barat pada tahun 2017 penderita di hipertensi menempati urutan ke tiga dari sepuluh penyakit terbanyak setelah ISPA dan Gastritis, yaitu sebanyak 13,8% dari jumlah penduduk (InfoDatin Sumbar, 2017).

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah di Indonesia. Hipertensi sering dinamakan silent disease karena pasien tidak dapat mengetahui bahwa ia mengalami hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah (Pome *et al*, 2019). Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah yang melebihi dari batas normal pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat (InfoDatin, 2016). Menurut DepKes RI (2015), hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah distolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung

koroner), dan otak (penyebab stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapatkan pengobatan yang tepat .

Dampak dari hipertensi itu sendiri adalah gagal jantung, karena jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Selain itu dampak dari hipertensi adalah athelosclerosis dan atherosclerosis menyebabkan sumbatan aliran darah, sehingga meningkatkan potensi kebocoran pembuluh darah. Pecahnya pembuluh darah kapiler di otak menyebabkan pendarahan, sehingga sel – sel saraf dapat mati. Keadaan ini disebut stroke hemoragic (Hananta, 2011). Sedangkan dampak psikologis yang ditimbulkan yaitu penderita akan mengalami kecemasan dan depresi. Hal ini terjadi sebagai reaksi terhadap ancaman kesehatan, seperti potensial gangguan fisiologis, perubahan gaya hidup, potensial kematian atau kekhawatiran tentang hal yang tidak diketahui, sehingga integritas biologis individu terganggu untuk sementara waktu bahkan bisa menetap dan individu berespon dengan menjadi cemas (Stillwell, 2012).

Menurut WHO, prevalensi masalah kesehatan jiwa saat ini cukup tinggi, 25% dari penduduk dunia pernah menderita masalah kesehatan jiwa berat, potensi seseorang mudah terserang gangguan jiwa memang tinggi, setiap 450 juta orang diseluruh dunia terkena dampak permasalahan jiwa, gangguan kesehatan jiwa yang paling banyak didapatkan dimasyarakat yang berkaitan dengan kecemasan adalah hipertensi (Pome *et al*, 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 direkomendasikan oleh NCCAM (*National Center Complementary and Alternative Medicine*) adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. SEFT merupakan salah satu

terapi relaksasi yang dijadikan alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan (Anam, 2020).

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah sebuah teknik ilmiah revolusioner dan spektakuler karena dikenal mudah dan cepat untuk dapat dirasakan hasilnya (5 s/d 25 menit) yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah fisik, mengatasi berbagai masalah emosi. SEFT terdiri dari 3 tahap yaitu : The Set-Up, The Tune-in dan The Tapping (Zainudin 2009).

Menurut hasil penelitian Murni (2018), menyimpulkan bahwa menstimulasi titik – titik SEFT pada meridian tubuh dapat mengontrol hormon – hormon stres seperti kortisol dan epineprin, mengurangi kecemasan, menurunkan rasa sakit, memperlambat denyut jantung, dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai hormon kebahagiaan. Sehingga dapat mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang berimbas pada penurunan tekanan darah. Keadaan ini akan memperluas saluran pembuluh darah yang mengalami penyempitan sehingga darah dapat mengalir dengan lancar. Sehingga terapi SEFT dapat menurunkan kecemasan sekaligus dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada Ny. L yang merupakan penderita hipertensi dengan menggunakan instrument kecemasan HARS didapatkan data bahwa Ny. L saat ini merasa was – was dan khawatir terus

memikirkan dengan kondisi kesehatannya dimana Ny. L mengatakan tekanan darahnya sering tidak stabil akan memperburuk keadaan kesehatan Ny. L , selain itu Ny. L pernah dilarikan ke IGD karena tekanan darahnya yang tinggi, ditambah lagi kondisi pandemi covid-19 saat ini. Hal ini berdampak secara fisik dan psikologis pada Ny. L seperti mengalami gangguan pola tidur, sering merasa pusing, dan dada terasa berdebar – debar. Apabila rasa cemas itu muncul Ny. L 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. L.

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk membuat suatu karya ilmiah dengan judul “ Asuhan Keperawatan pada Ny. L dengan Hipertensi dan Penerapan *SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique)* untuk Menurunkan Kecemasan di Padang Tahun 2020”

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum pada karya ilmiah akhir ini adalah mahasiswa mampu memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif pada Ny. L dengan hipertensi dan penerapan *SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique)* untuk menurunkan kecemasan.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus karya ilmiah akhir ini adalah. Mahasiswa mampu :

- 1) Melakukan pengkajian pada pasien ansietas dan penerapan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- 2) Meneggakkan diagnosa keperawatan pada pasien ansietas dan penerapan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- 3) Merumuskan intervensi keperawatan pada pasien dengan ansietas dan penerapan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- 4) Melaksanakan implementasi pada pasien ansietas dan penerapan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- 5) Melaksanakan evaluasi pada pasien dengan ansietas dan penerapan terapi *Spritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

### C. Manfaat

#### 1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi untuk memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan ansietas dan penerapan *SEFT* (*spritual emotional freedom technique*) untuk menurunkan kecemasan.

#### 2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi bagi pemberi asuhan keperawatan dalam mengatasi ansietas 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 ansietas.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis mendapatkan pengetahuan terkait bagaimana melakukan asuhan keperawatan jiwa pada pasien ansietas dengan hipertensi serta mendapatkan pengetahuan untuk melakukan manajemen kasus penanganan ansietas pada penderita hipertensi dengan *SEFT (spiritual emotional freedom techniqu*



