

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. (Kemenkes, 2023) Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah, konsumsi garam berlebih), obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stres. Keberhasilan mengontrol tekanan darah mencapai target terbukti menurunkan kejadian stroke sebesar 30-40% dan kejadian penyakit jantung koroner sebesar 20% (Kemenkes, 2024)

Kondisi Hipertensi akan semakin memburuk bila pasien mengalami Kecemasan/Ansietas. Tanda dan gejala pasien Ansietas terdiri dari dua komponen yaitu psikis dan fisik. Tanda dan gejala psikis yaitu mengalami peningkatan tekanan darah, khawatir, was-was, apabila fisik yaitu tangan dan kaki merasa dingin, ketegangan otot, nafas semakin cepat, jantung berdebar, mulut kering, dan keluhan lambung itu terjadi karena adanya peningkatan adrenalin kondisi ini akan membahayakan pasien hipertensi, (Kemenkes, 2023)

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 ini telah diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40%. Di kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Prevalensi ansietas di Indonesia masuk kedalam gangguan mental emosional, pada tahun 2013 tingkat ansietas di Indonesia mencapai 6.1% dan pada tahun 2018 mencapai 9.8% terjadi peningkatan sejak 5 tahun terakhir yaitu 3.7%. Pada tahun 2023, sekitar 11.687.796 jiwa di Provinsi Jawa Timur di diagnosis menderita hipertensi. Sementara itu, di Kabupaten Ponorogo jumlah penderita Hipertensi berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan mencapai sekitar 315.191 jiwa. (Dinkes, 2024) Data penderita yang terdiagnosis Hipertensi di Jambon Kab. Ponorogo mencapai 15.488 orang dan penderita Hipertensi yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan dengan total keseluruhan laki-laki dan perempuan berjumlah 9.661 orang. (Dinkes, 2024)

Hipertensi merupakan faktor resiko utama penyebab kematian di dunia. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh cara dan kebiasaan hidup seseorang yang sering disebut sebagai the silent disease karena penderita tidak mengetahui jika dirinya mengidap hipertensi. Penderita datang berobat setelah timbul kelainan organ akibat hipertensi. Hipertensi juga dikenal sebagai heterogeneous group of disease karena dapat menyerang setiap

orang dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. (Hasnawati, 2023)

Ansietas yang terjadi pada pasien hipertensi akan menimbulkan adanya gangguan fungsional jantung dan beresiko mengalami penyakit jantung koroner. Kondisi ini dari ansietas yang berpengaruh pada stimulasi sistem saraf simpatis yang dapat meningkatkan frekuensi tekanan darah, curah Jantung dan tahanan vaskular perifer memacu jantung untuk bekerja lebih cepat dan kuat sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Saat pasien merasa cemas, otak secara otomatis akan menstimulasi peningkatan kadar adrenalin dan respons adrenal. Kadar adrenalin yang meningkat akan berakibat pada peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, sesak nafas hingga peningkatan tekanan darah. Kondisi ini jika terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan kerusakan sistem organ dan memunculkan penyakit lain seperti jantung dan stroke. (Tobing & Wulandari, 2021)

Pasien hipertensi yang mengalami ansietas perlu penanganan yang khusus selain untuk menurunkan tingkat ansietas juga untuk tekanan darahnya. Tingginya angka kejadian ansietas tersebut berpengaruh secara signifikan. Pada fungsi dan kualitas hidup manusia. Dalam segi kejiwaan pasien ansietas akan kesulitan dalam hubungan interpersonal baik di dalam rumah ataupun di luar rumah dan ancaman terhadap harga diri rendah dan isolasi sosial. Sehingga dilakukan tindakan khusus untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi seperti teknik Farmakologi maupun Nonfarmakologi. (Yunani, et al, 2024)

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan secara rinci, maka penulis akan melakukan penelitian permasalahan utama dalam proses pelaksanaan penelitian ini adalah mengenai “Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo”

1.2 Batasan Masalah

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini membatasi permasalahan Dengan Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut "Bagaimana Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo?”

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi sebelum diberikan relaksasi benson.

- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi sesudah diberikan relaksasi benson.
- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan sebelum (*Pre-Test*) dan sesudah (*Post-Test*) diberikan relaksasi benson.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan ilmu keperawatan khususnya mengenai Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.

- a. Untuk Prodi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) Diharapkan hasil dari karya tulis ilmiah ini nanti dapat meningkatkan mutu Pendidikan keperawatan serta sebagai dokumentasi dan menambah koleksi perpustakaan Prodi D3 Keperawatan Ponorogo.
- b. Dapat digunakan Peneliti selanjutnya untuk memberikan gambaran serta informasi bagi penulis Karya Tulis Ilmiah selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Perawat

Dalam mengidentifikasi dan mendiskripsikan tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi dapat dijadikan pertimbangan apa saja yang dapat mempengaruhi hasil dari nilai tingkat kecemasan.

b. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan riset dan penelitian dalam mengidentifikasi dan mendiskripsikan Tingkat Kecemasan Pada penderita Hipertensi.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbang saran terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dibidang Keperawatan Komunitas dalam meningkatkan dukungan terhadap kecemasan penderita Hipertensi, dan dapat digunakan sebagai reverensi tambahan bagi instansi mengenai identifikasi dan diskripsi Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.

d. Bagi Klien

Klien mendapatkan informasi mengenai Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.

e. Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan dengan terjun secara langsung dalam ilmu keperawatan ke dalam praktek keperawatan dengan mengidentifikasi dan mendiskripsikan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo.