

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Prevalensi penyakit tidak menular semakin menjadi perhatian dalam sektor kesehatan di Indonesia. Dalam dua dekade terakhir, terjadi perubahan epidemiologi yang signifikan dimana penyakit tidak menular telah beralih menjadi masalah kesehatan yang utama, meskipun masih terdapat beban penyakit menular yang cukup berat. Penyakit tidak menular (PTM) mencakup berbagai penyakit yang tidak disebabkan oleh virus, bakteri, jamur, mikroorganisme, atau patogen lainnya. Penyakit PTM muncul akibat pertumbuhan sel abnormal di dalam tubuh, sehingga jenis penyakit ini tidak dapat menular dari satu orang ke orang lain (Imam et al., 2021). Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu penyebab paling umum kematian di seluruh Indonesia setiap tahunnya dan tetap menjadi isu kesehatan yang serius karena meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas, yang menyebabkan tekanan tambahan pada layanan kesehatan. WHO melaporkan bahwa dari total 57 juta kematian di dunia, sebanyak 36 juta atau 63% diantaranya disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM), terutama stroke, penyakit jantung koroner, dan hipertensi.. (Fadhilah, 2019)

Antimas (2017) menyatakan bahwa penyakit tidak menular membunuh 38 juta individu setiap tahun, dengan hampir tiga perempat dari angka kematian tersebut disebabkan oleh penyakit tidak menular, di mana 28 juta terjadi di 10 negara berpenghasilan rendah dan menengah. Ini

mencakup 4 tipe penyakit tidak menular utama, yaitu penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan 17,5 juta kematian setiap tahun, disusul oleh kanker dengan 8,2 juta, penyakit pernapasan sebanyak 4 juta, serta diabetes yang merenggut 1,5 juta nyawa. Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) di kategori kardiovaskuler yang sangat berbahaya, dikenal sebagai Silent Killer. Sebanyak 1 miliarde orang di seluruh dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita kondisi ini. Terdapat hubungan antara timbulnya hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya. Dalam rentang waktu yang panjang itu, berbagai perubahan terjadi pada sistem kardiovaskular, termasuk sirkulasi di otak. Perubahan ini, seperti renovasi pembuluh darah, peradangan, stres oksidatif, dan disfungsi barorefleks, turut berkontribusi terhadap perkembangan stroke akibat hipertensi. Penyakit ini telah menjadi tantangan utama bagi kesehatan masyarakat, baik di Indonesia maupun di banyak negara di dunia (Rizal *et al.*, 2019). Hal tersebut dikarenakan hipertensi merupakan kondisi serius yang meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, dan ginjal (Anggita Trianaputri and Rantung, 2025).

Prevelensi hipertensi diseluruh dunia mencapai 26,4% sekitaran 972 juta penduduk .Berdasarkan data terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 34,11% masyarakat Indonesia mengidap hipertensi atau tekanan darah tinggi. Angka tersebut menempatkan Indonesia di peringkat kelima dunia sebagai negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak. (Mahardika, 2024), Provinsi Jawa Barat menempati peringkat kedua dari 35

provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi sebesar 39,6% (Anggita Trianaputri and Rantung, 2025). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2023) penderita hipertensi di Jawa Barat sebanyak 3.212.072 jiwa, jumlah ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Tasikmalaya, jumlah penderita hipertensi di Kota Tasikmalaya pada tahun 2024 sebanyak 55.999 orang. salah satu wilayah yang memiliki jumlah penderita Hipertensi terbanyak di Kota Tasikmalaya adalah wilayah Sambongpari, Jumlah penderita Hipertensi (HT) sebanyak 3446 Orang di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sambongpari Tahun 2025 (Dinas Kesehatan, 2025)

Hipertensi mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Hipertensi memiliki efek fisik yang menyebabkan infark miokard, gagal ginjal, stroke, serta gangguan pada jantung. Hipertensi juga memberikan efek psikologis pada pasien, termasuk stres, depresi, gangguan pola tidur, dan kecemasan. Berbagai masalah psikososial dan faktor pemicu stres yang terkait telah terbukti juga menjadi faktor risiko hipertensi melalui peningkatan stimulasi epinefrin α -adrenergik yang menyebabkan naiknya tekanan darah. Pasien dengan hipertensi mengalami tingkat kecemasan tertentu akibat kemungkinan komplikasi. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu keadaan psikologis seseorang dan aktivitas kehidupan sehari-harinya, sehingga menyebabkan seseorang mengalami penurunan produktivitas dan penurunan fungsi organ. (Utami, Agustina and Astuti, 2022)

Menurut data WHO, kecemasan adalah salah satu gangguan mental dan lebih dari 260 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan di dunia (Wibowo & Zebua, 2020). Pada tahun 2018, di Indonesia terdapat 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional (Wijaya 2023). Pada tahun 2020, prevalensi gangguan kesehatan mental / masalah psikosial, lebih tepatnya kecemasan, di Jawa Barat meningkat, dari 10,5% menjadi 26,8%. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, Tasikmalaya adalah wilayah yang menempati posisi ketiga, setelah Garut di posisi pertama dan Bandung di posisi kedua, di mana penduduk mengalami gangguan psikosial mental. (Riskesdas, 2018)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya ekspresi emosional dapat berdampak pada interaksi sosial dan masalah psikososial; Oleh sebab itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan membutuhkan perawatan yang baik dalam menurunkan tingkat kecemasannya (Pome et al., 2019). Dampak dari kecemasan meliputi penurunan aktivitas fisik serta status fungsi individu seseorang yang mengalami kecemasan biasanya akan merasakan ketakutan, kesulitan berkonsentrasi, ketegangan berlebih, kekhawatiran berlanjut, kemarahan yang cepat muncul, merasakan adanya ancaman serta mengalami pikiran yang hampa (Maharani and Ranti, 2025).

Gangguan kecemasan dapat diobati dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Obat-obatan utama dalam strategi farmakologis untuk gangguan kecemasan adalah penghambat yang berperan dalam mengatur beberapa tanda dan gejala fungsi fisik. Gangguan

kecemasan merupakan beberapa penyakit mental yang paling umum di Amerika Serikat, menurut National Institute of Mental Health, dan dengan penanganan yang tepat, hampir semua orang (termasuk anak-anak) yang mengalami gangguan kecemasan dapat menjalani kehidupan normal.

Terapi psikodinamik, terapi perilaku kognitif (CBT), intervensi terapeutik suportif atau heuristik, serta opsi non-farmakologis untuk gangguan kecemasan juga telah diusulkan (teknik relaksasi—pernapasan dalam, yoga, meditasi, dan relaksasi otot progresif; modifikasi gaya hidup—menjaga aktivitas fisik dan pola tidur secara teratur, pola makan yang sehat, journaling; terapi psikologis adalah CBT, terapi suportif, atau hipnoterapi, atau afirmasi positif), teknik distraksi melalui terapi musik, aromaterapi, dan imajinasi terbimbing, program mindfulness pengurangan stres dengan bantuan musik, serta grounding 5-4-3-2-1 karena semua intervensi ini lebih sering bersifat komplementer daripada pengobatan farmakologis konvensional untuk meningkatkan kualitas hidup pasien tertentu dengan .(Hernawaty *et al.*, 2022)

Dikutip dalam PMC, secara komprehensif mendeskripsikan distraksi sebagai salah satu strategi regulasi emosi yang paling efektif. Pada orang dewasa muda yang sehat, distraksi lebih disukai daripada reappraisal dalam konteks emosi dengan intensitas tinggi, dan distraksi cenderung membutuhkan usaha kognitif lebih sedikit dibandingkan strategi lain seperti reappraisal (Web et al., 2022). Distraksi merupakan sistem aktivasi retikuler yang dapat menghambat stimulus yang menyakitkan jika seseorang

menerima stimulasi sensorik yang cukup atau berlebihan. Stimulus yang menyenangkan dapat melepaskan hormon endorfin. Distraksi merupakan kegiatan mengalihkan perhatian klien ke hal lain dan dengan demikian dapat menurunkan ketakutan terhadap rasa sakit bahkan dapat meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit.(Mustofa, 2020).teknik grounding adalah bentuk distraksi, dan terdapat bukti bahwa distraksi merupakan strategi efektif untuk mengatasi ruminasi depresif (Fennell & Teasdale, 1984) dalam (Joshua, *At al* 2025).

Dalam studi perbandingan PMR, guided imagery, dan pernapasan diafragma pada pasien kanker, ketiga teknik menunjukkan peningkatan kualitas hidup, namun kombinasi PMR + guided imagery tidak berhasil menurunkan kecemasan secara signifikan. Grounding sensorik lebih unggul karena langsung melibatkan realitas indrawi saat ini, bukan konstruksi mental yang abstrak (Berberat, 2023). Dalam jurnal pengabdian masyarakat tahun 2024 didapatkan hasil dari Teknik grounding (sebelum =62,3, Setelah 53,1 hasil penurunan 9,2) dan dalam jurnal yang dikutip oleh Induniasih bahwa terapi music mengalami penurunan skor terhadap kecemasan (Sebelum=3,15 sesudah=2,15 hasil penurunan 1) maka Teknik grounding lebih besar dan efektif dari pada terapi musik dalam penurunan skor kecemasan. Sehingga penulis memilih teknik grounding 5-4-3-2-1 sifatnya yang praktis dapat dipersonalisasi dan aksesibilitas penggunaan yang mudah(Yani, 2023).

Teknik grounding 54321 yang lebih berfokus menggunakan panca indra untuk mengenal realita eksternal. Teknik grounding 5-4-3-2-1 juga diaplikasikan dengan baik dalam sesi ini dan menyatakan bahwa teknik tersebut membantu merasa lebih tenang, dan fokus, dan lebih santai. grounding adalah metode yang menggunakan stimulus fisik untuk membantu seseorang kembali fokus pada lingkungan dan menenangkan reaksi cemas (Hermawan and Purnomosidi, 2025). Metode ini mudah, cepat, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diterapkan di berbagai situasi dan tempat. Penelitian oleh Umy Yonaevy dan Ratih Prananingrum (2024) menunjukkan bahwa latihan grounding efektif membantu remaja dalam mengurangi gejala kecemasan.

Teknik ini mudah dan cepat dan tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diterapkan di berbagai lingkungan. Teknik grounding seperti berjalan di atas rumput tanpa alas kaki, menyentuh objek di sekitar, atau fokus pada pernapasan (Umy Yonaevy and Ratih Prananingrum, 2024). Teknik ini membimbing kita untuk secara sadar mengidentifikasi lima hal yang bisa kita lihat, empat hal yang bisa kita rasakan, tiga suara yang bisa kita dengar, dua bau yang bisa kita cium, dan satu rasa atau sensasi yang bisa kita alami di tubuh. Teknik grounding dapat membantu mengurangi kecemasan menurut penelitian awal. Schomaker et al. (2020) menemukan bahwa latihan grounding dapat mengurangi gejala kecemasan pada orang dengan gangguan kecemasan. Studi lain oleh Lee et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis grounding berhasil mengurangi

kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada orang yang pernah mengalami trauma. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik grounding efektif untuk meredakan gejala kecemasan dan stres, terutama dalam konteks klinis. Penelitian Schore menekankan pentingnya regulasi afektif melalui strategi berbasis tubuh (*body-based strategies*) untuk menangani trauma dan stres berat (Schore, 2020).

Selain teknik grounding 5-4-3-2-1, artikel dalam *Journal for Social Affairs* (2025) membandingkan secara langsung efek afirmasi dengan *mindfulness*. Hasil untuk kesejahteraan emosional dalam studi afirmasi ini sangat tinggi dengan ukuran efek $d = 6,30$ — lebih baik daripada kebanyakan studi *mindfulness* pada kelompok serupa, di mana sebuah studi multisenter besar hanya menunjukkan efek sedang ($d = 1,05$) dari pelatihan *mindfulness* (Markert et al., 2019). Pembicaraan positif pada diri sendiri bersifat fleksibel, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan alat khusus. Orang tua dapat melakukannya sendiri atau dengan dukungan penyedia layanan masyarakat. Latihan rutin membantu meningkatkan fungsi kognitif dan memperkuat aspek psikososial. Dalam praktik perawatan, intervensi ini mendukung metode yang promotif dan berorientasi pendidikan yang meningkatkan ketahanan emosional pada orang tua. Hal ini sejalan dengan *Self-Care Deficit Nursing Theory* Dorothea Orem, yang menekankan peran perawat dalam mendukung individu mencapai kemandirian perawatan diri, termasuk dalam aspek psikologis (Adzdaakiya, Widyaningtyas and Padma, 2025).

Terapi positive self-talk juga mampu menurunkan produksi hormon stres kortisol yang berlebih yang berhubungan dengan hipertensi, dengan cara melibatkan perubahan cara berpikir dan bersikap positif terhadap diri sendiri, yang dapat mengurangi stres dan kecemasan, sehingga kadar kortisol berkurang (Nisa & Pranungsari, 2021) Terapi afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Kusuma and Surakarta, 2021)

Afirmasi positif ini digunakan untuk meredakan kecemasan karena Teknik ini mengafirmasikan kalimat – kalimat positif dengan lantang dan secara berulang-ulang untuk melawan pemikiran negatif terhadap suatu masalah dari dalam diri sendiri (Herman *et al.*, 2024). Pernyataan positif juga dianggap dapat meningkatkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres yang dialami di dalam lembaga masyarakat, afirmasi akan membantu seseorang untuk membuat perubahan dalam sikap dan perilaku, reaksi dan lain-lain (Mila et al., 2021). Proses terapi dengan afirmasi adalah aktivitas seseorang untuk memahami panduan yang diberikan sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik (Kusumastuti et al., 2017).

Sementara itu, penulis menerapkan kedua Teknik ini pada penderita hipertensi untuk menurunkan kecemasan agar intervensi berjalan optimal. Maka berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“PENERAPAN TEKNIK**

GROUNDING 5-4-3-2-1 DAN AFIRMASI POSITIF SELF TALK UNTUK MENGURANGI TANDA GEJALA KECEMASAN TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SAMBONGPARI KOTA TASIKMALAYA ,pada penelitian ini juga ditinjau berdasarkan masalah kecemasan terutama pada penderita hipertensi.

B. Rumusan masalah

Setelah meninjau masalah terkait Hipertensi yang mempengaruhi psikologi, seperti stres, depresi, gangguan pola tidur dan kecemasan, peneliti merumuskan masalahnya, yaitu Bagaimana ilustrasi penerapan Teknik Pendalaman bersamaan dengan afirmasi positif untuk mengurangi tanda-tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah pusat kesehatan Sambongpari di kota Tasikmalaya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu menggambarkan penerapan Teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif self talk untuk menurunkan tanda gejala kecemasan terhadap pasien hipertensi di wilayah puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

2. Tujuan khusus

- a) Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan untuk mengurangi tanda gejala kecemasan pada penderita hipertensi dengan penerapan Teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif (self

talk)

- b) Menggambarkan pelaksanaan Teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif (self talk) untuk menurunkan tanda gejala kecemasan pada penderita hipertensi.
- c) Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien hipertensi untuk menurunkan tanda gejala kecemasan dengan Teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif (self talk)

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara umum penelitian ini adalah untuk membantu pasien pada kasus kecemasan dengan memberikan terapi alternatif non-farmakologis sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh individu yang mengalami kecemasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat pengalaman tentang penerapan bagi peneliti tentang kecemasan dan pengaruh Teknik grounding 5-4-3-2-1 dan afirmasi positif dalam menurunkan tanda gejala kecemasan pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas Sambongpari.

b. Bagi klien

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan sehingga bisa di aplikasikan dengan mudah mengenai teknik grounding 5-4-3-2-1

diiringi afirmasi positif terhadap kecemasan pada hipertensi di wilayah Puskesmas Sambongpari.

c. Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini akan meningkatkan kualitas pelayanan terkait kualitas hidup pasien terutama dalam penurunan kecemasan pada penderita hipertensi dengan Teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif.