

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan menjadi masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang, serta menjadi penyebab kematian nomor satu dunia disetiap tahunnya. (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari atau sama dengan 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi juga sering disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan sehingga penderita tidak mengetahui dan baru mengetahui setelah terjadi komplikasi. (Kemenkes RI, 2019). Komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal dan juga dapat berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer. (Kemenkes, 2019).

Riset kesehatan dasar, 2018 yang ditulis oleh riskesdas berdasarkan jumlah prevalensi penderita hipertensi tertinggi di seluruh provinsi di Indonesia melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun, provinsi Jawa Barat

menduduki peringkat ke 2 setelah Kalimantan Selatan dengan presentase penderita hipertensi sebanyak 39,6%. Berdasarkan prevalensi penderita hipertensi tertinggi di Jawa Barat, melalui pengukuran pada semua golongan umur menurut profil Dinkes puskesmas se-kabupaten Ciamis pada tahun 2017 sebanyak 50.788 penduduk dengan penderita hipertensi.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya seperti meningkatkan akses ke fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP), optimalisasi system rujukan, dan peningkatan mutu pelayanan. Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi khususnya penyakit jantung dan pembuluh darah di FKTP melalui pelayanan terpadu (PANDU) PTM, pemberdayaan masyarakat dalam deteksi dini dan monitoring factor resiko hipertensi melalui Posbindu PTM yang diselenggarakan dimasyarakat tempat kerja dan institusi. (Kemenkes, 2019). Upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi diantaranya meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian hipertensi dengan perilaku CERDIK dan PATUH; meningkatkan pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan *self awareness* melalui pengukuran tekanan darah secara rutin; penguatan pelayanan kesehatan khususnya hipertensi (Kemenkes, 2019).

Pengobatan menggunakan terapi komplementer akhir-akhir ini berkembang dan menjadi sorotan di berbagai negara. Beberapa pengobatan komplementer yang telah ditemukan untuk membantu menurunkan tekanan darah diantaranya dengan tanaman tradisional, akupuntur, akupressur,

bekam, psikoterapi relaksasi seperti relaksasi hypnosis 5 jari, relaksasi otot progresif, relaksasi nafas dalam, meditasi, terapi music dan lain-lain. (Trisnawati & Jenie, 2019).

Psikoterapi relaksasi yang dapat digunakan pada pasien hipertensi dengan ansietas adalah terapi hipnotis lima jari. Hypnosis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan dimana klien memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan dengan media lima jari secara berurutan dalam keadaan rileks (Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, 2015). Terapi hypnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan pada penderita hipertensi. (Syah et al., 2019).

Peran serta keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi sebagaimana dikemukakan oleh Friedman 2014 bahwa peran keluarga dalam bidang kesehatan terdiri dari 5 tahapan yaitu, mengenal masalah kesehatan, memutuskan tindakan, melakukan perawatan, memodifikasi lingkungan dan memanfaatkan fasilitas kesehatan. (Mustika, 2020). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi obat dan terapi non farmakologi. Terapi dengan menggunakan obat-obatan dapat menstabilkan tekanan darah tetapi terdapat efek samping yang dapat memperparah kondisi. Terapi non farmakologi banyak dipilih karena kecilnya efek samping dan mudah untuk dilakukan di rumah seperti membatasi asupan natrium, menurunkan berat badan, berhenti meroko serta terapi komplementer. Terapi komplementer yang dapat dilakukan oleh

keluarga yaitu terapi relaksasi hypnosis lima jari. Terapi hypnosis 5 jari dapat mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Syukri, 2019). Terapi hypnosis 5 jari dapat dilakukan dirumah secara mandiri oleh keluarga karena cukup mudah untuk dilakukan serta tidak memerlukan alat apapun, sehingga keluarga harus mampu melakukan hypnosis 5 jari secara mandiri guna menurunkan tekanan darah melalui hypnosis jari dirumah.

Hasil studi pendahuluan terhadap 3 keluarga penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sindangkasih melalui 10 pertanyaan yang diajukan keluarga mengungkapkan bahwa masih kurang mengetahui tentang hipertensi, minum obat apabila terasa keluhan, mempunyai emosi yang tidak stabil, kurang mampu mengelola stress atau emosi dan tidak mengetahui apa itu relaksasi hypnosis 5 jari untuk menurunkan tekanan darah. Keluarga mengatakan merasa perlu untuk diberikan pendidikan kesehatan terkait hypnosis 5 jari untuk menurunkan tekanan darah agar dapat mengelola stress yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dua dari tiga keluarga mengatakan tidak mengetahui program PTM dan Prolanis di Puskesmas Sindangkasih. Satu dari tiga keluarga mengatakan pernah ikut program posbindu yang dilaksanakan oleh Puskesmas Sindagkasih dan mengikuti penyuluhan manajemen hipertensi melalui media brosur dan ceramah. Keluarga mengatakan program penyuluhan manajemen hipertensi yang dilakukan oleh puskesmas Sindangkasih melalui brosur dan ceramah efektif dan membantu

meningkatkan pengetahuan keluarga terhadap manajemen hipertensi. Keluarga berharap agar petugas kesehatan terus memberikan info terkini mengenai cara-cara pengelolaan hipertensi dirumah agar keluarga dapat melakukan manajemen hipertensi secara mandiri dirumah.

Berdasarkan fenomena diatas hypnosis 5 jari diperlukan karena penggunaanya yang mudah serta kegunaannya yang dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi (Syukri, 2019). Pendidikan kesehatan yang tepat diperlukan guna untuk membekali keluarga bagaimana cara melakukan hypnosis 5 jari dengan benar untuk menurunkan tekanan darah. Berbagai media dapat digunakan dalam bentuk upaya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, salah satunya adalah dengan media elektronik audio visual. Media audio visual merupakan media yang mempunyai unsur suara dan gambar. Media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik serta berpengaruh terhadap perubahan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku keluarga.(Ariyanti, 2020). Hasil penelitian oleh Ariyanti 2019 menunjukkan hasil efektifitas sebesar 70% setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual terhadap perubahan perilaku penderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Edukasi Audio Visual Hypnosis 5 Jari Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi Di Wilayah PKM Sindangkasih”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 3 keluarga penderita hipertensi, bahwa keluarga masih kurang terhadap pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam mengelola anggota keluarga dengan hipertensi. Keluarga mengungkapkan merasa perlu diberikan pendidikan kesehatan terkait hypnosis 5 jari melalui media audio visual untuk menurunkan tekanan darah dirumah secara mandiri. Maka dari itu penulis menyusun penulisan rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana Penerapan Edukasi Audio Visual Hypnosis 5 Jari Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi Di Wilayah PKM Sindangkasih?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran penerapan edukasi audio visual hypnosis 5 jari untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam manajemen hipertensi di wilayah puskesmas Sinndangkasih.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik keluarga dengan kasus hipertensi
- b. Mengidentifikasi pengkajian asuhan keperawatan tahap ke-2
- c. Mengidentifikasi kemampuan teknik relaksasi hypnosis 5 jari pada keluarga

D. Manfaat

Manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Diharapkan karya tulis ini dapat dipergunakan sebagai tambahan ilmu bagi keperawatan khususnya keperawatan keluarga dalam pemberian edukasi audio visual untuk meningkatkan kemampuan keluarga mengenai Teknik hypnosis 5 jari pada keluarga dengan kasus hipertensi.

2. Manfaat bagi penulis

Manfaat yang didapatkan penulis yaitu menambah wawasan dan pengalaman dalam kemampuan pemberian edukasi audio visual pada keluarga dengan hipertensi serta sebagai bahan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

3. Manfaat bagi klien dan keluarga

Manfaat yang didapatkan oleh klien dan keluarga yaitu mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai teknik hypnosis 5 jari pada kasus hipertensi sehingga diharapkan keluarga dapat meningkatkan sikap dan keterampilan dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi dengan menerapkan teknik hypnosis 5 jari secara mandiri.

4. Manfaat bagi Puskesmas

Manfaat yang didapatkan yaitu diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna dan dapat dijadikan sebagai bahan

pendukung program perkesmas (Pelayanan Keperawatan Kesehatan Masyarakat).

5. Manfaat bagi pembaca

Manfaat yang didapat yaitu memberikan pengetahuan dan wawasan khusus nya dibidang keperawatan keluarga mengenai edukasi audio visual untuk meningkatkan kemampuan keluarga mengenai teknik hypnosis 5 jari pada kasus hipertensi.