

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah dan jantung yang mengakibatkan suplay oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung bekerja lebih keras, sehingga mengakibatkan terjadinya kerusakan pembuluh darah jantung, otak dan mata (Simamora, 2021). Tekanan darah tinggi atau Hipertensi Adalah penyakit yang tidak dapat dianggap sebagai penyakit biasa karena dapat menyerang semua orang tanpa memandang usia. Selain itu, banyak penderita hipertensi tidak menyadari kondisi tersebut karena sering kali tidak menimbulkan gejala (Fitrianti dkk., 2024). Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg, berdasarkan dua pengukuran yang dilakukan dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat yang memadai (Hutama & Rosyid 2025).

Prevalensi dari data *World Health Organization, 2025 (WHO)* sebanyak 1,28 miliar orang dewasa pada tahun 2024 dengan umur 30 sampai 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dua per tiga tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023a). Serta penderita hipertensi pada tahun 2024 yang dilaporkan oleh Open Data Kota Tasikmalaya, kecamatan Mangkubumi,

puskesmas Sambongpari dengan rentang usia >15 tahun sebanyak 1.680 orang laki-laki dan 1.650 perempuan (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2025).

(Dewati dkk., 2023) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko hipertensi di Indonesia, yaitu usia, jenis kelamin, riwayat keluarga penderita hipertensi, tempat tinggal, pekerjaan, tingkat pendidikan, perilaku merokok serta alkohol. Selain gaya hidup hipertensi juga mempengaruhi kecemasan, dan juga kecemasan bisa mempengaruhi gaya hidup karena kecemasan menjadi salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi (Kurniawan, 2018).

(Marliana dkk., 2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah pada penderita hipertensi dengan kecemasan, yaitu semakin cemas penderita hipertensi maka semakin tinggi tekanan darahnya (Cahyono dkk., 2024). Kecemasan adalah perasaan seseorang mengalami rasa cemas dan takut, kehilangan kepercayaan diri, serta merasa lemah sehingga tidak mampu berpikir dan bertindak secara rasional. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkaitan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. (Mukholil, 2018) kecemasan berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan fokus dalam melakukan aktivitas, selera makan menghilang, mudah tersinggung, pengendalian emosi amarah yang rendah, tidak logis dan sulit tidur (Putu & Swandi, 2023). (Wulandari dkk., 2023) menjelaskan bahwa

yang dapat mempengaruhi ketidak nyamanan atau kualitas hidup adalah kecemasan.

Diperkirakan 4,4% populasi global mengalami kecemasan. Pada tahun 2021, 359 juta orang di dunia mengalami kecemasan, menjadikan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum dari semua gangguan mental WHO tahun 2025. Dalam hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, gangguan kecemasan banyak terjadi di Indonesia. Sekitar 14 juta orang atau 6% penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan (Shanti Dewi dkk., 2024).

Upaya untuk menurunkan atau mengendalikan tingkat kecemasan yang dialami oleh penderita hipertensi, terapi nonfarmakologi dapat dilakukan melalui upaya membina hubungan saling percaya, meningkatkan kesadaran diri, memberikan perlindungan kepada klien, melakukan penyesuaian lingkungan, serta mendorong keterlibatan klien dalam berbagai aktivitas (Norkhalifah & Mubin, 2022). terapi nonfarmakologi bisa digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi (Anjani dkk., 2025). Penanganan hipertensi tidak hanya dengan farmakologi, serta bisa dilakukan terapi psikologi. Terapi ini berguna untuk menurunkan tekanan darah yang bisa membantu terapi farmakologi (Nisa & Prunungsari, 2021 dalam Khadijah dkk., 2025). Salah satunya adalah terapi *Butterfly Hug*.

Terapi *Butterfly Hug* adalah teknik yang diberikan oleh psikolog untuk mengurangi rasa cemas (Nur & Putri, 2024). *Butterfly Hug* adalah metode terapi yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertugas untuk menenangkan fisik. Gerakan yang berirama dan sentuhan yang dilakukan berulang kali dalam *Butterfly Hug* memberikan stimulasi taktil yang bersifat bilateral, membantu otak dalam memproses emosi dengan lebih efektif serta menciptakan rasa aman (Novianti dkk., 2025). Teknik *Butterfly Hug* fokus pada gerakan tapping pada bahu atau dada secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri, serta memberikan manifestasi terhadap diri sendiri sehingga meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri untuk mengelola emosi serta memberikan rasa nyaman (Arianie dkk., 2025). Dan juga teknik *Butterfly Hug* dikenal dengan metode penerimaan diri dengan memberikan sugesti agar bisa menjadi lebih baik untuk mengatasi trauma nya sendiri tanpa membutuhkan bantuan orang lain, metode ini dilakukan dengan cara memeluk diri sendiri dan mengucapkan kata-kata yang menenangkan, serta fokus mediasi diri dengan tarikan nafas dan kata-yang diucapkan (Paridah dkk., 2025).

Penurunan tingkat kecemasan pada individu terjadi akibat respons tubuh terhadap pemberian terapi yang mengaktifkan sistem saraf otonom, sehingga menstimulasi hipotalamus dan memicu peningkatan sekresi hormon serotonin dan endorfin, yang berperan dalam mengatur suasana pikiran serta menurunkan sensasi nyeri. Teknik *Butterfly Hug* merupakan suatu teknik stimulasi mandiri yang bertujuan untuk membantu

menghilangkan perasaan cemas serta menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang dan relaks. Teknik ini menggunakan cara yang bisa dilakukan mandiri untuk menghentikan diri, berterimakasih pada diri sendiri karena telah mampu melewati berbagai hal dalam kehidupan (Nur & Putri, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Paridah dkk., 2025) Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya, terapi *Butterfly Hug* terbukti adanya pengaruh dari penerapan teknik *Butterfly Hug* terhadap penurunan tanda dan gejala kecemasan. penelitian dilakukan selama 5 hari dengan 2 klien berbeda dengan tingkat kecemasan sedang. setelah diberikan terapi *Butterfly Hug*, tanda dan gejala ke dua klien mengalami penurunan menjadi tingkat kecemasan ringan.

Berdasarkan uraian diatas menunjukan teknik *Butterfly Hug* berdampak untuk mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat judul “Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah Gambaran penerapan teknik *Butterfly Hug* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu menggambarkan penerapan teknik *Butterfly Hug* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat :

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien ansietas yang dilakukan tindakan teknik *Butterfly Hug*.
- b. Menggambarkan perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *Butterfly Hug*.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan kontribusi serta mengembangkan ilmu keperawatan terkait dengan penerapan teknik *Butterfly Hug* untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi penulis

Diharapkan hasil *Karya Tulis Ilmiah* ini dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan pengalaman di bidang keperawatan tentang teknik *Butterfly Hug*.

b. Manfaat bagi pasien dan keluarga

Bagi pasien dan keluarga dapat memberikan informasi ilmu pengetahuan yang baru dan membantu mengurangi kecemasan dengan teknik *Butterfly Hug*.

c. Manfaat bagi puskesmas

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat memberikan kontribusi bagi praktisi dan tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, khususnya dalam pemberian asuhan keperawatan jiwa.