

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi termasuk dalam penyakit tidak menular (PTM) yang banyak ditemui dikalangan masyarakat. Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius karena dampak yang ditimbulkannya dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dari segi fisiologis maupun psikologisnya (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi sering dikenal dengan sebutan *silent killer* karena terkadang gejala awalnya tidak muncul sehingga akan meningkatkan risiko komplikasi (Lyndon, 2014).

Presentase penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 34,7 % atau sekitar lebih dari 70 juta penduduk (Kemenkes, 2018). Menurut Riskedas (2018), sekitar 36,8% perempuan dan 31,3% laki-laki di Indonesia mengidap hipertensi. Prevalensi di Jawa Barat menunjukkan sekitar 41,6% penduduk mengidap hipertensi. Sedangkan di Tasikmalaya khususnya di Puskesmas Purbaratu tercatat sekitar 7.060 penduduk yang berjenis kelamin laki-laki dan 7.053 berjenis kelamin perempuan di atas usia 15 tahun mengidap hipertensi, dan yang baru mendapat pelayanan kesehatan baru sebesar 39,11% dari total 14.113 orang yang mengidap hipertensi (Data Kota Tasikmalaya, 2022).

Hipertensi seringkali disebabkan oleh pola hidup tidak sehat, kebiasaan merokok, obesitas, usia, keturunan, dan stress yang

menimbulkan cemas (Olivia, 2017). Hipertensi dapat menimbulkan ancaman komplikasi fisiologis dan psikologis pada penderitanya. Ancaman komplikasi fisiologis pada hipertensi akan berisiko mengalami kerusakan ginjal, stroke, dan penyakit jantung lainnya (Inayati dan Aini, 2023).

Sedangkan ancaman psikologis yang dapat ditimbulkan yaitu penderita hipertensi akan mengalami stress dan kecemasan yang berlebih karena membutuhkan pengobatan dengan waktu yang cukup lama serta dapat menyebabkan komplikasi penyakit yang serius (Inayati & Aini, 2023). Ketika stress yang dialami sudah kronis dan menimbulkan gangguan kecemasan, maka akan memperburuk kondisi seseorang yang sudah mempunyai riwayat penyakit kronis sebelumnya (Barseli et al, 2020).

Hipertensi dan gangguan kecemasan saling berkaitan satu sama lain yang dimana pada seseorang yang mempunyai riwayat hipertensi cenderung mengalami kecemasan terkait dengan kondisi fisiologisnya. Kecemasan berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah pada seseorang yang mengidap hipertensi. Oleh karena itu, salah satu faktor risiko meningkatnya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah gangguan kecemasan (Bacon 2014).

Gangguan kecemasan merupakan kondisi dengan gangguan *mood* atau suasana hati yang cenderung disertai perasaan cemas atau khawatir berlebihan yang tidak realistis terhadap berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan kecemasan atau sering dikenal dengan *anxiety* terikat erat dengan pengalaman kecemasan seperti ketakutan,

kepanikan, kekhawatiran, obsesi, rasa bersalah, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kurangnya efikasi diri, rasa tidak aman, dan sejenisnya. Tanda gejala yang umumnya terlihat diantaranya perilaku menghindar, melarikan diri, *hipervigilance*, perilaku kompulsif, *deficit* dalam perhatian, kinerja, dan kontrol. Adapun gejala yang timbul secara fisik yaitu peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, berkeringat, dan ketegangan otot secara umum yang terjadi secara bersamaan (*World Health Organization, 2022*).

Kecemasan dapat mempengaruhi saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah, curah jantung, tekanan vaskuler perifer, dan membuat denyut jantung semakin cepat sehingga tekanan darah meningkat (Syukri, 2019). Ketika seseorang sedang cemas, hormon adrenalin atau epinefrin akan dilepaskan yang akan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) yang berdampak terhadap peningkatan tekanan darah dan denyut jantung (Suoth et al, 2014). Dengan demikian, kecemasan yang dialami oleh penderita hipertensi perlu segera ditangani dengan tepat karena dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang akan meningkatkan risiko komplikasi.

Untuk meminimalisir terjadinya risiko komplikasi pada penderita hipertensi, Pemerintah membuat program manajemen hipertensi yaitu CERDIK yang salah satu pilarnya “K” adalah “Kelola Stress” yang dapat dikaitkan dengan penatalaksanaan gangguan kecemasan secara umum. Kecemasan dapat diatasi dengan cara non-farmakologis menggunakan

beberapa teknik diantaranya teknik distraksi, teknik relaksasi otot progresif, spiritual, dan teknik relaksasi yang mencakup tarik napas dalam, meditasi, *massage*, dan metode *self healing* (Rezeki, et al, 2022). Metode *self healing* yang dapat digunakan adalah teknik *butterfly hug*. Teknik *butterfly hug* bisa menjadi salah satu metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan termasuk pada penderita hipertensi (Safitri et al, 2023).

Butterfly hug merupakan sebuah metode simulasi bilateral langsung (seperti gerakan mata atau tekanan) untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan diri yang dikembangkan oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarero. Metode ini dikenal sebagai metode penerimaan diri dengan memberikan sugesti agar merasa lebih baik sehingga bisa membantu mengatasi trauma mereka sendiri tanpa bantuan orang lain. Metode ini dilakukan dengan cara memeluk diri sendiri dan mengucapkan kata-kata yang menenangkan, serta mediasi yang berfokus pada tarikan nafas dan kata-kata yang diucapkan (Safitri et al, 2023). Metode *butterfly hug* ini digunakan untuk mengembalikan pikiran yang terlalu berlebihan menjadi relaks. Metode ini sering digunakan dalam situasi sehari-hari untuk mengurangi kecemasan, stres, dan perasaan yang berlebihan (Sharma, 2021).

Dalam penelitian (Putri et.al, 2023) tentang *Pengaruh Metode Self Healing Dengan Teknik Butterfly Hug Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta*

setelah diberikan terapi *butterfly hug* didapatkan hasil sebanyak 4 (14,3%) responden tidak cemas/normal, 14 (50%) responden masih mengalami cemas ringan, dan cemas sedang sebanyak 10 (35,7%) responden. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh intervensi teknik *self healing* dengan metode *butterfly hug* terhadap gangguan kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Penerapan Teknik *Butterfly Hug* untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya”. Studi kasus ini akan lebih memfokuskan pada responden dengan kriteria penderita hipertensi dan juga bagaimana penerapan dari teknik *butterfly hug* dalam mengatasi kecemasan.

1.2. Rumusan Masalah

Pada penderita hipertensi seringkali mengalami kecemasan karena beberapa alasan diantaranya pengobatan hipertensi yang memerlukan waktu yang lama dan juga ancaman komplikasi hipertensi yang serius. Kecemasan berlebihan pada penderita hipertensi ini akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah dan denyut jantung sehingga akan lebih berisiko terjadinya komplikasi. Intervensi yang bisa digunakan dalam menangani kecemasan yaitu teknik relaksasi dengan metode *self healing* yang menggunakan teknik *butterfly hug*. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana Penerapan Teknik *Butterfly Hug* untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi?”.

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan teknik *butterfly hug* untuk mengatasi gangguan kecemasan.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik klien dengan ansietas
- b. Menggambarkan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi teknik *butterfly hug*
- c. Menggambarkan pelaksanaan teknik *butterfly hug* untuk mengatasi gangguan kecemasan pada pasien dengan hipertensi.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan serta pengalaman mengenai teknik *butterfly hug* dalam mengatasi gangguan kecemasan khususnya pada penderita hipertensi.

- b. Bagi Institusi

Sebagai referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya teknik *butterfly hug* dalam kesehatan jiwa.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Membantu klien untuk mengatasi gangguan kecemasannya dengan metode *self healing* menggunakan teknik *butterfly hug*.

b. Bagi Puskesmas

Menjadi salah satu alternatif dalam menangani masalah kesehatan jiwa pada penderita hipertensi dengan kecemasan.