

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah kondisi kesehatan kronis di mana tekanan darah mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini sering disebut *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala namun meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kematian prematur jika tidak dikontrol dengan baik. Penyakit ini termasuk Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi fokus kesehatan masyarakat global maupun nasional (Dani et al., 2023).

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, dengan hipertensi dan diabetes sebagai dua faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap peningkatan angka morbiditas dan mortalitas (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan., 2023 dalam Purnama et al., 2025). Hipertensi yang dikenal sebagai *silent killer*, sering kali tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Berdasarkan data dari WHO, (2023) jumlah penderita hipertensi secara global mencapai 1,3 miliar orang, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Di Kawasan Asia hipertensi menjadi penyebab kematian 1,5 juta orang setiap tahunnya. Kondisi ini menyoroti perlunya upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih terarah terutama di negara berkembang seperti Indonesia (Purnama et al., 2025).

Dalam Riskesdas 2018 menyebutkan sebanyak 63 juta lebih penduduk Indonesia menyandang hipertensi. Riskesdas 2018 juga menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2019 dalam Dika & Eko, 2023).

Berdasarkan Riskesdas 2018, ditemukan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebesar 34,11%. Prevalensi pada laki-laki sebesar 31,34% dan prevalensi pada perempuan sebesar 36,85%. Dari jumlah kasus hipertensi yang ada, hanya 54,40% yang mengonsumsi obat anti hipertensi secara rutin. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, terjadi sedikit penurunan prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah menjadi 30,8%. Urutan tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah yang tertinggi adalah Kalimantan Tengah (40,7%),

kedua Kalimantan Selatan (35,8%) dan ketiga Jawa Barat (34,4%) (Putri Nuryandari et al., 2021).

Dari 34 provinsi, Jawa Barat menempati peringkat ketiga dengan prevalensi tertinggi (34,4%). Data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2025, menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Kota Tasikmalaya mengalami peningkatan, yakni dari 55.999 kasus pada tahun 2023 menjadi 56.385 kasus pada tahun 2024, dengan kenaikan sebesar 0,69%. Meskipun persentase peningkatan kasus hipertensi di Kota Tasikmalaya dari tahun 2023 ke 2024 relatif kecil yaitu sebesar 0,69%, jumlah absolut penderita tetap bertambah sebanyak 386 kasus. Kondisi ini menunjukkan adanya tren peningkatan dan tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat, mengingat hipertensi merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular serta meningkatkan beban pelayanan kesehatan (Shahla et al., 2025).

Menurut Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2025, Kasus Hipertensi di Kota Tasikmalaya menjadi 60.317 hingga akhir 2025, Kecamatan Tamansari merupakan wilayah terbanyak penderita hipertensi hingga akhir 2025 dengan 4445 kasus hipertensi. Masalah hipertensi di Kecamatan Tamansari dari tahun ke tahun belum bisa dikendalikan, bahkan sampai tahun 2025 kasusnya terus meningkat. Tentunya pola hidup yang kurang sehat menjadi pemicu utama meningkatnya tekanan darah di berbagai golongan usia. Di wilayah Tamansari, kebiasaan konsumsi natrium atau makanan asin yang sangat tinggi ditemukan pada seluruh responden dalam studi tertentu, yang secara langsung berkontribusi pada risiko hipertensi. Faktor perilaku lainnya yang memperparah kondisi ini meliputi kurangnya aktivitas fisik atau

olahraga secara teratur, kebiasaan merokok yang dapat merusak pembuluh darah melalui zat kimia seperti nikotin, serta tingkat stres sedang yang dialami oleh sebagian besar penderita (Gita Adelia et al., 2023).

Dari sisi biologis, faktor usia yang semakin menua juga menjadi penyebab yang tidak dapat dihindari, dimana penurunan kualitas fungsi jantung dan pembuluh darah sejalan dengan bertambahnya usia. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Tamansari, di mana perempuan, terutama yang telah mengalami menopause atau memiliki kecenderungan kegemukan (obesitas), memiliki peluang risiko yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Adanya riwayat genetik atau keturunan dalam keluarga juga turut memastikan angka hipertensi tetap ada dan cenderung meningkat jika tidak disertai dengan modifikasi gaya hidup yang ketat (Gita Adelia et al., 2023). Oleh karena itu dibutuhkan intervensi yang bisa mengendalikan hipertensi di Tamansari.

Menurut penelitian Inayati & Aini, (2023) hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga sangat memengaruhi kondisi psikologis penderitanya. Salah satu masalah psikologis yang paling sering muncul dan menjadi masalah utama pada pasien hipertensi adalah kecemasan. Hal ini terjadi karena hipertensi dikenal sebagai *silent killer*, yaitu penyakit yang sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, namun berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan kematian mendadak. Ketidakpastian terhadap kondisi penyakit dan ancaman komplikasi tersebut memicu perasaan takut, khawatir, dan was-was pada penderita hipertensi. Kecemasan pada pasien hipertensi juga dipengaruhi oleh sifat penyakit

yang bersifat jangka panjang dan memerlukan pengobatan serta pengendalian seumur hidup. Kewajiban untuk rutin mengonsumsi obat, melakukan kontrol tekanan darah, serta mengubah gaya hidup sering kali menimbulkan beban psikologis. Pasien merasa khawatir apabila tekanan darah tidak terkontrol, takut terjadi kekambuhan, serta cemas terhadap kemungkinan ketergantungan obat dan penurunan kualitas hidup. Kondisi ini menyebabkan kecemasan menjadi respons emosional yang dominan pada penderita hipertensi.

Dengan demikian, kecemasan menjadi masalah utama pada pasien hipertensi karena bersumber dari kombinasi faktor psikologis, sifat penyakit yang kronis, ketakutan akan komplikasi, serta mekanisme fisiologis yang saling memengaruhi antara kecemasan dan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, penanganan hipertensi tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga memerlukan intervensi keperawatan dan psikologis untuk mengatasi kecemasan agar pengendalian tekanan darah dapat berjalan lebih optimal. (Inayati & Aini, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Tamansari terhadap 10 penderita hipertensi menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, didapatkan bahwa 7 responden mengalami kecemasan sedang dan 3 responden mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan masih banyak dialami oleh penderita hipertensi.

Menurut penelitian Aninda et al., (2023) dalam mengatasi kecemasan memiliki berbagai pendekatan terapi, baik yang berfokus pada aspek kognitif, perilaku, fisik, maupun emosional individu. Diantara pendekatannya yaitu terapi psikologis, terapi seni, terapi kognitif dan terapi perilaku. Selain itu, terdapat pula terapi komplementer seperti aromaterapi, khususnya aromaterapi melati. Minyak esensial melati memiliki efek anxiolytic yang dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, serta menciptakan perasaan rileks. Aromaterapi ini bekerja melalui sistem penciuman yang memengaruhi sistem limbik di otak, sehingga berperan dalam pengaturan emosi dan kecemasan.

Aromaterapi *jasmine* (melati) menempati peringkat pertama sebagai jenis minyak esensial yang paling efektif dalam menurunkan skor kecemasan atau *State Anxiety Inventory scores* (SAIS) daripada lavender, mawar dan sejenisnya. Sehingga penelitian ini memilih menggunakan aromaterapi *jasmine* sebagai kombinasi intervensinya (Tan et al., 2023).

Selain pemberian aromaterapi, terdapat juga terapi relaksasi komplementer yaitu hipnosis lima jari. Menurut penelitian Yodang et al., (2023) hipnosis lima jari dinilai lebih unggul dibandingkan terapi relaksasi lainnya karena bekerja tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga langsung menasar aspek kognitif dan emosional individu. Berbeda dengan relaksasi napas dalam atau relaksasi otot progresif yang berfokus pada penurunan ketegangan tubuh, hipnosis lima jari melibatkan pikiran bawah sadar melalui sugesti positif dan pengelolaan persepsi terhadap stresor. Mekanisme ini memungkinkan perubahan respons psikologis terhadap kecemasan menjadi lebih adaptif dan bertahan lebih lama. Keunggulan utama hipnosis lima jari

terletak pada kemampuannya membawa individu ke kondisi gelombang otak alfa atau theta, yaitu kondisi relaksasi mendalam yang sulit dicapai oleh terapi relaksasi biasa. Pada kondisi ini, sistem saraf parasimpatis menjadi dominan sehingga terjadi penurunan denyut jantung, laju pernapasan, tekanan darah, serta ketegangan otot. Efek relaksasi yang dihasilkan bersifat menyeluruh, mencakup keseimbangan pikiran, tubuh, dan emosi, sehingga sangat efektif dalam menurunkan kecemasan.

Selain itu, Hipnosis lima jari memiliki kelebihan karena mudah dan efisien, dapat dilakukan secara mandiri tanpa alat khusus dan hanya membutuhkan waktu sekitar 10 menit. Terapi ini lebih praktis dibandingkan terapi relaksasi lain karena tidak memerlukan lingkungan khusus atau pendampingan intensif. Selain itu, hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan karena mengaitkan sentuhan jari dengan sugesti positif, sehingga membantu mengalihkan pikiran negatif menjadi perasaan lebih tenang. Terapi ini juga bersifat aktif karena melibatkan imajinasi dan konsentrasi, sehingga memberikan efek relaksasi yang lebih optimal. (Yodang et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Hisaan Khairaraatun et al., (2024) dan Fitria & Arifin, (2024) Pelaksanaan intervensi hipnosis lima jari dan aromaterapi melati dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari. Pemilihan durasi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa terapi relaksasi memerlukan pengulangan secara teratur agar memberikan efek optimal dalam menurunkan kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian hipnosis lima jari selama 7 hari sekali sehari efektif menurunkan kecemasan dan membuat responden lebih rileks dan tenang. Selain itu, pemberian aromaterapi melati secara

rutin selama 7 hari juga terbukti mampu menurunkan kecemasan secara signifikan karena memberikan efek relaksasi pada sistem saraf. Dengan demikian, intervensi selama 7 hari memiliki keunggulan karena efektif, tidak memberatkan responden, dan memberikan waktu yang cukup untuk melihat perubahan kecemasan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi kombinasi terapi hipnosis lima jari dengan aromaterapi melati, karena penelitian sebelumnya belum menggabungkan kedua terapi tersebut. Selain itu, penelitian ini menggunakan *humidifier diffuser* sebagai media penghantar aromaterapi, yang berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan kapas atau dihirup langsung dari kemasan. Dengan meningkatnya prevalensi hipertensi di Kota Tasikmalaya, kombinasi terapi relaksasi ini diharapkan menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan mendukung kesehatan fisik serta mental pasien hipertensi. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Kombinasi Hipnosis Lima Jari Dengan *Jasmine Aromatherapy* Terhadap Skor Kecemasan Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya."

B. Rumusan Masalah

Tingginya kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari berdampak pada masalah kecemasan pada penderitanya. Kondisi ini diperburuk oleh pola hidup dan kesadaran pengendalian hipertensi yang masih kurang. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana pengaruh kombinasi terapi hipnosis lima jari dengan aromaterapi

jasmine (melati) terhadap skor kecemasan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi terapi hipnosis lima jari dengan aromaterapi *jasmine* terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
- b. Mengidentifikasi rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
- c. Mengidentifikasi perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
- d. Mengidentifikasi perbedaan rerata skor kecemasan sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

D. Manfaat Penelitian

Skripsi ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Masyarakat: Memahami serta mengimplementasikan terapi hipnosis lima jari dan *aromatherapy jasmine* sehingga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu cara untuk menurunkan skor kecemasan.
2. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan: Berperan dalam menambah wawasan di bidang keperawatan, khususnya terkait intervensi keperawatan jiwa melalui penerapan kombinasi terapi hipnosis lima jari dengan *aromatherapy jasmine*.
3. Penulis: Memperoleh pengalaman dan pengetahuan dari berbagai hasil riset keperawatan jiwa tentang penerapan kombinasi terapi hipnosis lima jari dengan *aromatherapy jasmine* terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Jurnal	Populasi	Jumlah Sampel	Metode Penelitian	Perbedaan
1	Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli (Ardianto & Aghadiati, 2024)	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli, Kabupaten Merangin, yaitu sebanyak 401 responden	60 orang responden terdiri dari kelompok intervensi dan kontrol	<i>Penelitian kuantitatif eksperimen semu (quasi-experiment) dengan rancangan pre-post test with control group.</i>	1. Peneliti ini hanya menggunakan 1 jenis intervensi yaitu hipnosis 5 jari tanpa kombinasi aromaterapi jasmine 2. Inovasi pelaksanaan kombinasi menggunakan <i>humidifier diffuser</i> dan SOP kombinasi terapi

					3. Menggunakan kombinasi terapi hypnosis 5 jari dengan aromaterapi jasmine
2	Penerapan Effleurage Massage Dengan Minyak Aroma Terapi Jasmine Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. E Dengan Tingkat Kecemasan Ringan Di Desa Sungai Alang. (Azzahra Putri & Lestari Ririn, 2024)	Warga yang mengalami masalah psikologis (kecemasan) di lingkungan lahan basah yang rawan bencana (khususnya pasca bencana banjir) di Desa Sungai Alang, Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan.	1 orang (Studi kasus pada Ny. E).	<i>Deskriptif observasional dengan desain penelitian studi kasus (case study).</i>	1. Peneliti ini hanya menggunakan intervensi aroma terapi saja tanpa kombinasi hipnosis lima jari 2. Penelitian ini hanya menggunakan 1 orang sampel.
3	Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus di Dusun Ngrendeng Kabupaten Sragen (Falda Bachrani & Susilowati, 2024)	Penderita Diabetes Mellitus (DM) yang berada di Dusun Ngrendeng, Kecamatan Gemolong, Kabupaten Sragen. Sebagai konteks tambahan, terdapat 50 orang yang mengalami DM di wilayah kerja Puskesmas Gemolong.	2 orang responden (Ny. E dan Ny. R).	Metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus	1. Penelitian pada pasien DM dengan menggunakan hipnosis lima jari 2. Penelitian ini hanya menggunakan 2 orang sampel. 3. Menggunakan metode deskriptif, sedangkan penelitian saya akan menggunakan kuantitatif.
4	Efektivitas Penggunaan Essential Oil Bunga Melati (<i>Jasminum Grandiflorum</i>)	Populasi penelitian adalah pasien pencabutan	Total sampel sebanyak 96 responden	Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental (eksperimen	1. Subjek penelitian pada pasien pencabutan gigi

	Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pencabutan Gigi (Wijaya et al., 2025)	gigi di RSKDGM Makassar.		semu) dengan desain penelitian <i>one group pretest-posttest design</i> .	2. Variabel independen penelitian ini hanya penggunaan <i>essential oil</i> bunga Melati.
5	PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN FAMILY CAREGIVERDALAM MERAWAT LANSIA DENGAN HIPERTENSI (Banon et al., 2025)	<i>Family Caregiver</i> (anggota keluarga pendamping) yang merawat lansia dengan hipertensi	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang	Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> .	1. Penelitian tersebut menggunakan kombinasi hipnosis 5 jari dengan relaksasi otot progresif, sedangkan saya menggunakan kombinasi dengan aromaterapi <i>jasmine</i> . 2. Penelitian ini menggunakan <i>one group pretest-posttest design</i> , sedangkan penelitian saya akan menggunakan <i>pretest posttest control group design</i> .