

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan utama di dunia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun mengalami hipertensi, atau sekitar 33% dari populasi dunia. Hipertensi menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan berbagai komplikasi lainnya yang menyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas global (WHO, 2025). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala yang spesifik sehingga banyak kasus baru diketahui setelah terjadi komplikasi yang serius (Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%. Prevalensi tersebut meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka tertinggi ditemukan pada kelompok usia 55–64 tahun sebesar 55,2%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia dan menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit tidak menular. Tingginya angka kejadian hipertensi

menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2019).

Peningkatan kasus hipertensi juga terjadi di tingkat daerah. Kota Tasikmalaya menunjukkan tren peningkatan jumlah penderita hipertensi dari 40.227 jiwa pada tahun 2022 menjadi 55.999 jiwa pada tahun 2023. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu penyakit yang mendominasi kunjungan pelayanan kesehatan di Kota Tasikmalaya. Salah satu kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi adalah lanjut usia (*lansia*). Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular berupa penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta perubahan fungsi organ yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2024).

Hipertensi pada lansia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berdampak terhadap kondisi psikologis. Secara fisik, hipertensi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal, serta gangguan pembuluh darah perifer. Komplikasi tersebut dapat menyebabkan penurunan kemampuan fungsional lansia, meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain, serta menurunkan kualitas hidup. Semakin lama tekanan darah tidak terkontrol, semakin besar pula risiko kerusakan organ target yang dapat terjadi (Kemenkes RI, 2019).

Selain dampak fisik, hipertensi juga berhubungan erat dengan munculnya masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Lansia yang menderita hipertensi sering kali mengalami kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya, takut mengalami komplikasi seperti stroke atau serangan jantung, serta merasa cemas terhadap kemungkinan penurunan kemampuan fisik dan ketergantungan pada keluarga. Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, gelisah, dan ketidaknyamanan terhadap suatu ancaman yang dianggap membahayakan. Menurut Istiqomah et al. (2026), kecemasan pada lansia hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya rendahnya *self efficacy*, kurangnya dukungan keluarga, kondisi kesehatan yang menurun, serta ketidakmampuan dalam mengontrol penyakit yang diderita.

Kecemasan yang dialami lansia hipertensi tidak boleh dianggap sebagai masalah yang ringan karena dapat memperburuk kondisi penyakit. Secara fisiologis, kecemasan memicu aktivasi sistem saraf simpatik yang menyebabkan peningkatan sekresi hormon adrenalin dan noradrenalin. Kondisi tersebut mengakibatkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, peningkatan curah jantung, serta peningkatan tekanan darah. Apabila kecemasan berlangsung secara terus-menerus, maka kondisi hipertensi akan semakin sulit dikontrol dan risiko komplikasi menjadi lebih tinggi. Oleh karena itu, penanganan kecemasan pada lansia hipertensi menjadi bagian penting dalam pelayanan keperawatan jiwa dan keperawatan gerontik (Khoiriyah et al., 2021).

Upaya penanganan kecemasan pada lansia hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis yang saling melengkapi. Intervensi nonfarmakologis berperan sebagai pendamping terapi farmakologis dalam membantu mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan. Selain relatif aman, mudah dilakukan, dan ekonomis, terapi komplementer juga dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan serta kesejahteraan fisik dan psikologis pasien (Yunara et al., 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada lansia hipertensi adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan metode terapi yang menggabungkan pendekatan spiritual dengan stimulasi titik-titik energi tubuh melalui teknik *tapping*. Terapi ini membantu individu melepaskan emosi negatif, meningkatkan ketenangan batin, serta mengembangkan sikap pasrah dan ikhlas terhadap kondisi yang dialami. Menurut Khoiriyah et al. (2021), SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi kecemasan pada lansia hipertensi. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Eryanti & Sugiharto (2021) yang menyatakan bahwa SEFT dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis dalam menurunkan hipertensi pada lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Afifah et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tingkat stres pada lansia secara signifikan.

Efektivitas SEFT dalam mengatasi masalah psikologis lansia juga diperkuat oleh penelitian Nurrohmah & Rinaldi (2022) yang menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Mustandhifa & Lestari (2024) menjelaskan bahwa penerapan *Evidence Based Practice* SEFT mampu membantu mengurangi kecemasan pada lansia dengan hipertensi melalui peningkatan relaksasi dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, Adawiyah et al. (2025) melaporkan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, sedangkan Musfira et al., 2025) menemukan bahwa SEFT dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri tengkuk pada lansia hipertensi. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa SEFT memiliki manfaat yang luas baik pada aspek fisiologis maupun psikologis.

Selain SEFT, terapi nonfarmakologis lain yang dapat diterapkan pada lansia hipertensi adalah terapi dengan rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur jahe merah. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek vasodilatasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan sensasi hangat yang menimbulkan rasa nyaman dan relaksasi. Rendam kaki menggunakan air hangat juga dapat meningkatkan aliran darah perifer, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek menenangkan pada sistem saraf sehingga membantu menurunkan kecemasan (Nurjayanti & Rusminingsih, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurjayanti & Rusminingsih (2021) menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat jahe merah efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh Wulandari et al. (2024) yang menyatakan bahwa rendam kaki air hangat dengan jahe merah memberikan pengaruh signifikan terhadap

penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu, penelitian Anastasya et al. (2025) menunjukkan bahwa hidroterapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa terapi rendam kaki jahe merah tidak hanya memberikan manfaat fisiologis berupa penurunan tekanan darah, tetapi juga memberikan manfaat psikologis berupa penurunan kecemasan.

Kombinasi antara terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah diperkirakan dapat memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan apabila kedua terapi tersebut dilakukan secara terpisah. SEFT berfokus pada aspek psikologis dan spiritual melalui pengelolaan emosi, peningkatan ketenangan batin, serta pengurangan kecemasan. Sementara itu, rendam kaki jahe merah berfokus pada aspek fisiologis melalui efek relaksasi, peningkatan sirkulasi darah, dan penurunan ketegangan tubuh. Sinergi kedua terapi tersebut diharapkan mampu memberikan efek relaksasi yang lebih komprehensif sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi secara lebih efektif (Mustandhifa & Lestari, 2024).

Berdasarkan hasil telaah penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penggunaan terapi SEFT atau rendam kaki jahe merah secara terpisah. Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan jumlah sampel yang relatif kecil dan dilakukan pada setting yang berbeda-beda. Hingga saat ini masih sangat sedikit penelitian yang mengkaji kombinasi terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah terhadap

tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. Selain itu, penelitian mengenai penerapan kombinasi kedua terapi tersebut di wilayah kerja Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya belum ditemukan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diteliti lebih lanjut (Khoiriyah et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu intervensi nonfarmakologis yang mampu membantu mengatasi kecemasan pada lansia hipertensi secara komprehensif melalui pendekatan psikologis, spiritual, dan fisiologis. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan karya ilmiah dengan judul “Penerapan Kombinasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan Rendam Kaki Jahe Merah terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah:

“Bagaimanakah penerapan kombinasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan rendam kaki jahe merah terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan penerapan kombinasi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan rendam kaki jahe merah terhadap tingkat

kecemasan pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan dan diberikan kombinasi terapi SEFT serta rendam kaki jahe merah.
- b. Menggambarkan pelaksanaan terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi setelah diberikan kombinasi terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah.
- d. Menganalisis kesenjangan hasil penerapan kombinasi terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah pada kedua klien lansia hipertensi yang mengalami kecemasan.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Menambah referensi ilmiah dalam bidang keperawatan jiwa dan keperawatan gerontik mengenai penerapan kombinasi terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia serta keluarga dalam menerapkan terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pada lansia hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pengembangan pelayanan keperawatan berbasis *evidence based practice* melalui penerapan kombinasi terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah sebagai intervensi komplementer untuk mengatasi kecemasan pada lansia hipertensi.

c. Bagi Perawat

Menjadi alternatif intervensi keperawatan non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa dan gerontik pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah referensi ilmiah dalam bidang keperawatan jiwa dan keperawatan gerontik mengenai penerapan kombinasi terapi SEFT dan rendam kaki jahe merah sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.