

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena prevalensinya yang terus meningkat dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal kronik. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang diukur pada dua kali pemeriksaan atau lebih dalam keadaan istirahat (WHO, 2023).

World Health Organization (WHO) memaparkan sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiganya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari kondisi yang dialaminya sehingga sering disebut sebagai silent killer karena dapat menimbulkan komplikasi serius tanpa gejala yang jelas (WHO, 2023).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit dengan angka kejadian tertinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun menunjukkan kecenderungan peningkatan dari tahun ke tahun. Tingginya angka kejadian hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik pasien, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, salah satunya adalah kecemasan (WHO, 2018).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan struktur jantung, dan penurunan fungsi organ tubuh. Seiring bertambahnya usia, prevalensi hipertensi semakin meningkat sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemukan pada kelompok lanjut usia. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis lansia, terutama munculnya kecemasan terhadap penyakit yang diderita (WHO, 2023).

Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul akibat adanya ancaman atau kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan yang dialami seseorang. Pada pasien hipertensi, kecemasan dapat timbul karena kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit, ketergantungan terhadap obat-obatan, perubahan gaya hidup, serta ketidakpastian mengenai kondisi kesehatannya di masa mendatang. Kondisi kecemasan yang tidak teratasi dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan peningkatan tekanan darah sehingga memperburuk kondisi hipertensi yang dialami pasien (Stuart, 2021).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi *guided imagery*. Terapi *guided imagery* merupakan teknik relaksasi yang mengarahkan individu untuk membayangkan situasi atau pengalaman yang menyenangkan sehingga dapat memberikan efek relaksasi

fisik maupun psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* efektif menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi dengan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi terhadap penurunan tingkat stres pada responden (Suhliana, Amrullah, & Rosalini, 2024).

Selain *guided imagery*, terapi murottal Al-Qur'an juga banyak digunakan sebagai terapi komplementer dalam mengatasi kecemasan. Murottal Al-Qur'an merupakan terapi yang dilakukan dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an secara tartil sehingga menimbulkan efek relaksasi, ketenangan batin, dan kenyamanan spiritual. Gelombang suara yang dihasilkan dari bacaan Al-Qur'an dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf pusat dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa tenang serta menurunkan kecemasan (Potter & Perry, 2021).

Kombinasi terapi *guided imagery* dan murottal Al-Qur'an berpotensi memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi. *Guided imagery* membantu individu membangun imajinasi positif yang menenangkan, sedangkan murottal Al-Qur'an memberikan ketenangan melalui pendekatan spiritual. Kedua terapi tersebut sama-sama bersifat noninvasif, mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia di rumah (Stuart, 2021).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kersanegara, ditemukan beberapa pasien hipertensi yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti perasaan khawatir berlebihan

terhadap kondisi kesehatannya, sulit tidur, mudah gelisah, dan sering memikirkan kemungkinan terjadinya komplikasi penyakit. Kondisi tersebut berpotensi memperburuk kontrol tekanan darah apabila tidak segera ditangani. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan karya tulis ilmiah mengenai “Pengaruh Terapi *Guided Imagery* dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Skor Kecemasan Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara.”

B. Rumusan Masalah

”Bagaimanakah pengaruh terapi *guided imagery* dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan skor kecemasan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kersanegara?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan pengaruh terapi *guided imagery* dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan skor kecemasan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kersanegara.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan.
- b. Menggambarkan pelaksanaan terapi *guided imagery* dan murottal Al-Qur'an pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan.

- c. Menggambarkan perubahan tingkat kecemasan lansia hipertensi setelah diberikan terapi *guided imagery* dan murottal Al-Qur'an.
- d. Menganalisis kesenjangan antara teori dan hasil penerapan terapi *guided imagery* dan murottal Al-Qur'an pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi Pasien dan Keluarga

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai manfaat terapi *guided imagery* dan murottal Al-Qur'an sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

2. Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi tenaga kesehatan di Puskesmas dalam memberikan intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

3. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah mengenai penerapan terapi *guided imagery* dan murottal Al-Qur'an pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

4. Manfaat bagi Penulis

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai terapi komplementer dalam penanganan kecemasan pada lansia dengan hipertensi.