

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO, Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) (Sunarwinadi, 2017). Hipertensi sering dijuluki sebagai penyakit yang bisa membunuh seseorang secara diam – diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba – tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hipertensi juga berisiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012).

Sekitar 1,3 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan paling banyak dialami oleh negara – negara dengan pendapatan rendah. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi (WHO, 2019). Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan.

Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015).

Menurut perkembangan saat ini hipertensi menjadi masalah global karena prevalensi yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas (pola makan), inaktivitas fisik. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013).

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang cukup tinggi pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Riskesdas, 2018).

Prevalensi penyakit tidak menular di Kota Bogor tahun 2020 menunjukkan bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit peringkat 1 dengan jumlah 53.635 orang (prevalensi HT Kota Bogor : 6,29% - prevalensi HT Riskesdas Nas : 8,4%, prevalensi HT Jawa Barat : 9,67%) dengan insiden 0,34% dan jumlah kematian sebanyak 120 orang. Satu diantara tiga (29,3%) penduduk Kota Bogor dengan hipertensi. Kelompok umur 35-60 tahun 3 kali lebih beresiko dibandingkan kelompok umur 15-34 tahun (Pradono, dkk, 2013). Berdasarkan data dari profil kesehatan Kota Bogor tahun 2020 dari 53635 penderita Hipertensi tahun 2020 di Kota

Bogor, 31.882 penderita berjenis perempuan dan 21.753 penderita laki-laki. (Profil Dinas Kesehatan Kota Bogor, 2020).

Hipertensi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah keturunan, bahwa tekanan darah juga bisa dipengaruhi oleh keturunan. Sekitar 70-80% penderita hipertensi esensial ditemukan riwayat hipertensi. Hipertensi juga banyak dijumpai pada penderita yang kembar monozigot apabila salah satunya menderita hipertensi. Dugaan ini menyokong bahwa faktor genetik mempunyai peran dalam terjadinya hipertensi, sedang untuk pencegahan atau faktor resiko yang dapat diubah dari hipertensi sangat diperlukan salah satunya mengurangi asupan garam karena terdapat bukti bahwa mereka yang memiliki kecenderungan menderita hipertensi secara keturunan memiliki kemampuan yang lebih rendah untuk mengeluarkan garam dari tubuhnya (Dalimartha, 2008).

Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kecemasan pada lansia meningkat karena hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan masalah- masalah baru, seperti stroke, gagal jantung, ginjal dan bisa berdampak pada kematian. Sehingga perlu secepatnya melakukan pencegahan agar hipertensi tidak menyebabkan permasalahan baru bagi penderitanya. Individu yang berumur diatas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya (Susilo, 2011).

Hipertensi kebanyakan diderita oleh lansia akibat menurunnya kemampuan tubuh, yaitu pembuluh darah serta berbagai faktor penyebab masalah psikologis seperti kecemasan. Kondisi kesehatan yang mengganggu dalam kehidupan lansia, secara psikologis biasanya dianggap sebagai sebuah ancaman yang dapat membahayakan kehidupan lansia, respon yang muncul biasanya berupa rasa cemas yang berlebihan sehingga dapat memperburuk kondisi kesehatan (Laka, Widodo, dan Rahayu, 2018).

Kondisi tubuh lansia yang mengalami hipertensi dapat kembali membaik dan stabil, akan tetapi faktor- faktor psikologis lansia sangat berpengaruh terhadap proses penanganan masalah hipertensi. Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, terkadang mereka mengalami kecemasan karena penyakit yang diderita tidak kunjung sembuh atau semakin memburuk, sehingga harapan untuk sembuh menjadi sedikit. Hal itulah yang pada akhirnya menyebabkan lansia mengalami gangguan psikis seperti kecemasan (Laka, Widodo, dan Rahayu, 2018).

Kecemasan ditandai dengan gangguan alam perasaan seperti perasaan ketakutan berlebih atau kekhawatiran yang mendalam, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2013). Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, pengalaman, aset fisik, dan faktor eksternal meliputi pengetahuan, pendidikan, finansial, keluarga, obat, dukungan sosial budaya. (Sonza, Badri, Erda, 2020).

Kecemasan merupakan hal yang umum terjadi pada lansia, dalam *Journal of American Society* dinyatakan bahwa 3-14 dari setiap 100 orang lansia memiliki gangguan kecemasan. Kecemasan atau ansietas termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul, ditambah bila lanjut usia tersebut mempunyai riwayat penyakit salah satunya hipertensi. Menua bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Efendi, 2009).

Pada usia lanjut manusia akan lebih cenderung mengalami kecemasan. Hal ini bisa disebabkan karena tingginya jumlah lansia yang sudah tidak bekerja sehingga lansia cenderung merasa cemas untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-harinya, dan sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan yang mana kecemasan lebih rentan menyerang perempuan sesuai dengan pendapat beberapa ahli yang menyebutkan bahwa laki-laki memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan perempuan. (Myers dalam Annisa, 2008), menyebutkan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif (Mubarak, 2015).

Pada lansia psikis dan kemampuan fisik mulai terganggu seiring dengan penurunan kemampuan sistem imun dan pemenuhan kebutuhan fisiologis sehingga bisa saja mengalami gangguan kesehatan, salah satunya hipertensi. Selanjutnya perubahan ini juga mengakibatkan penurunan sistem

pencernaan, sistem syaraf, sistem pernapasan, sistem indokrin, sistem kardiovaskular, hingga penurunan kemampuan musculoskeletal (Fatmah, 2010).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan secara non farmakologi adalah terapi kognitif dan relaksi. Tindakan yang dapat dilakukan meliputi terapi afirmasi positif. Terapi afirmasi positif merupakan bagian dari terapi kognitif perilaku. Kondisi psikologis yang positif pada diri individu dapat meningkatkan kemampuan individu tersebut untuk menyelesaikan beragam masalah dan tugas, afirmasi positif juga dapat membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri sendiri saat mengalami sebuah kegagalan, saat berperilaku tertentu dan membangkitkan motivasi (Mukhlis, 2013)

Afirmasi positif bertujuan untuk meminimalisir pikiran pesimis atau cemas yang dirasakan pasien karena khawatir usianya tidak lama lagi. Afirmasi positif dapat meningkatkan mekanisme koping maladaptif menjadi koping adaptif (Irfan, 2019).

Langkah awal untuk mengurangi kecemasan pada lansia adalah dengan cara memberikan dukungan penuh dan pemikiran positif yang dapat mengurangi tingkat kecemasan, seperti melakukan terapi afirmasi positif yang membuat perasaan lebih tenang. Terapi afirmasi positif merupakan bagian dari terapi kognitif perilaku. Terapi ini merupakan sebuah pernyataan yang disusun secara baik dalam sebuah pikiran atau dituangkan

dalam tulisan. Lalu setelah itu di ucapkan berulang-ulang atau mengarfimasikan kalimat-kalimat positif dengan lantang dan berulang-ulang untuk melawan pemikiran negatif terhadap suatu masalah. Terapi afirmasi positif dapat membantu dalam interaksi intrapersonal dan interpersonal (Indra, Ifannuddin & Santoso, 2020).

Terapi afirmasi positif dapat memberikan dampak yang baik pada fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018). Terapi afirmasi positif dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin yang mengurangi tekanan darah dan mengurangi ketegangan pada tubuh (Imron, 2020).

Salah satu kelebihan terapi afirmasi positif memang dapat dilakukan dengan mudah serta mekanisme pemberiannya yang dapat diterima oleh responden dengan kepercayaan diri yang tinggi sehingga responden dapat mengikuti proses dengan baik serta dapat menerima setiap situasi buruk yang dialami dengan berfikir positif (Andrianto, Adi, dan Batubara, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan kata-kata positif secara berulang-ulang dan teratur dapat membuat seseorang “memprogram ulang” proses berpikirnya, sikap dan segala sesuatu yang sudah ada pada pikiran bawah sadar, menggantikan hal negatif dengan hal positif (Desi & Ratna, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Terapi Afirmasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di wilayah Tanah Sareal Kota Bogor”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Terapi Afirmasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di wilayah Tanah Sareal, Kota Bogor”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Terapi Afirmasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di wilayah Tanah Sareal, Kota Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik lansia (usia, jenis kelamin, pendidikan) di wilayah Tanah Sareal, Kota Bogor.
- b. Diketahui gambaran tingkat kecemasan sebelum mendapatkan penerapan terapi afirmasi positif di wilayah Tanah Sareal, Kota Bogor.

- c. Diketahui gambaran tingkat kecemasan setelah mendapatkan penerapan terapi afirmasi positif di wilayah Tanah Sareal, Kota Bogor.

D. Manfaat

1. Bagi peneliti

Studi kasus ini diharapkan bisa menambah wawasan dalam hal melakukan studi kasus dan mengaplikasikan ilmu keperawatan tentang penerapan afirmasi positif serta menambah kemampuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian secara ilmiah dengan penerapan afirmasi positif.

2. Bagi Institusi Program Studi Keperawatan Bogor

Hasil penelitian dapat menambah literatur baru yang dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian selanjutnya untuk pengembangan ilmu keperawatan jiwa yang akan melakukan studi kasus dengan penerapan afirmasi positif untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia yang mengidap hipertensi.

3. Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan manfaat terkait dengan penerapan terapi afirmasi positif untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia yang mengidap hipertensi.