

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Nugroho, 2016). Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan menurut UU no. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, 2016).

Laju pertumbuhan lansia secara global, data dari *The United Nations Population Fund* (UNFPA) tahun 2022 menyebutkan sudah ada 727 juta orang yang berusia 60 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar jiwa lansia pada 2050 di seluruh dunia (WHO, 2022). Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000. Umur harapan hidup (UHH) penduduk Indonesia saat lahir mencapai 71,85 tahun pada 2022. Angka tersebut meningkat 0,28 tahun dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebesar 71,57 tahun (Kemenkes RI, 2021).

Lansia pada umumnya mengalami berbagai masalah kesehatan akibat terjadinya perubahan fisik, psikologis, psikososial dan spiritual. Semakin bertambah umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan pada diri manusia tidak hanya perubahan fisik tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Azi 1 6).

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia akan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh terhadap beberapa penyakit. Penambahan usia pada manusia sampai menjadi tua terjadi resiko peningkatan penyakit antara lain kelainan jantung, dan pembuluh darah. Meningkatnya usia seseorang akan diikuti dengan meningkatnya kejadian hipertensi, hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormon. Akibatnya, masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi (Junaidi, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, satu milyar orang didunia menderita Hipertensi. Dua pertiga diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang. Bila tidak dilakukan upaya yang tepat jumlah ini akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% atau 1,6 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, 29% penderita hipertensi berusia lanjut (WHO, 2020).

Angka kejadian hipertensi Indonesia cukup tinggi. Estimasi 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 usia lanjut 60-75 tahun (55,2%) (WHO, 2020). Provinsi Sumatera Barat menempati posisi ke 20 dengan penderita hipertensi terbanyak dari provinsi yang ada di Indonesia. Penderita hipertensi di Sumatera Barat lebih banyak pada usia 60 tahun keatas sekitar 650.000 orang (19,1%) dari 4,4 juta penduduk (Riskesdas, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2020, dari 23 Puskesmas yang ada di Kota Padang, angka kejadian hipertensi pada Lansia ini terbanyak terdapat di

Puskesmas Air Dingin Padang menempati urutan pertama sebanyak 920 orang (Profil Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Lansia dengan penyakit kronis menunjukkan ansietas, stres dan depresi yang ditandai dengan kesedihan, keputusasaan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan dalam hidup, perasaan lebih buruk dari orang lain, penilaian tubuh yang buruk dan ketidakberdayaan. Psikologis merupakan faktor penting bagi individu untuk mengontrol terhadap semua kejadian yang dialami oleh lansia. Masalah-masalah psikologis yang terjadi pada lansia diantaranya kesepian, gangguan tidur, demensia, kecemasan, depresi, panik dan hipokondriasis (Fathoni, 2020).

Ansietas sering terjadi pada penderita lansia hipertensi, salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek-aspek psikologis yang menyertainya. Penelitian Hermawan (2019) menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki kecemasan 33,3%, responden dengan tingkat kecemasan ringan 26,7%, responden dengan tingkat kecemasan sedang 26,7% dan responden dengan tingkat kecemasan berat 13,3%. Penelitian Sukma (2018) tingkat kecemasan pada penderita dewasa sebagian besar adalah ringan. Tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi terbagi menjadi dua hasil yaitu ringan dan sedang. Gambaran tingkat kecemasan yang didapatkan meliputi kecemasan ringan 75,0% dan kecemasan sedang 25%.

Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah. Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek -aspek psikologis yang menyertainya.

Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan. Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya Oleh karena itu, klien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya (Prasetya, 2018).

Penatalaksanaan ansietas pada tahap pengetahuan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikorelegius, gejala atau keluhan fisik (somatik) sering di jumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan. Tindakan keperawatatan komplementer yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnotis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual (Hawari, 2016).

Hipnotis lima jari adalah suatu teknik distraksi diri dengan menghipnotis diri sendiri. Hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Keliat, 2016). Manfaat dari terapi Hipnotis lima jari antara lain memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak (Setiawan, 2018).

Terapi hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnotis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan kecemasan dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya kecemasan. Melalui arahan aktif kondisi dan perilaku psikis dan faal pasien dapat dikendalikan. Melalui teknik hipnotis lima jari dapat menurunkan ansietas dan tekanan darah karena didalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga klien yang awalnya mengalami ansietas akan berkurang (Hastuti, 2015).

Penelitian Saswati (2018) dimana efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi ditemukan hasil keadaan kecemasan sedang sebelum intervensi dan setelah intervensi ditemukan hasil kecemasan ringan. Ada efektivitas terapi Hipnotis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi ($pvalue=0,000$). Penelitian Syukri (2017) tentang efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi ditemukan hasil ada pengaruh terapi Hipnotis terhadap ansietas klien hipertensi ($pvalue = 0,000$). Penelitian dilakukan untuk menganalisa perubahan tingkat kecemasan penderita hipertensi. Beda penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah responden pada lansia hipertensi dan instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan pasien adalah *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*.

Berdasarkan survey awal di Puskesmas Air Dingin Padang pada tanggal 10 April 2023, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia, dimana 7 orang (70%) mengatakan sering merasakan cemas, takut akan kematian, takut penyakitnya bertambah parah sehingga berdampak pada perubahan psikologisnya sering mudah

marah, tersinggung atau panik, merasa badan saya lemah dan mudah lelah, merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat dan lansia tidak pernah mencoba terapi komplementer seperti hipnotis lima jari yang dapat menurunkan kecemasan dan 3 orang (30%) lansia lagi menerima dengan penyakit hipertensi yang dideritanya dan sudah pernah mencoba hipnotis lima jari tersebut sehingga tidak merasakan kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti akan melakukan penelitian tentang efektifitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini “Apakah ada efektifitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya rerata skor ansietas pada lansia penderita hipertensi sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

- b. Diketuainya rerata skor ansietas pada lansia penderita hipertensi sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- c. Diketahui perbedaan rerata skor ansietas sebelum dan sesudah terapi hipnotis lima jari pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan, sumber pengetahuan dan usaha untuk mengurangi ansietas pada lansia hipertensi.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan wawasan ilmu pendidikan serta pengalaman belajar bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang didapatkan dalam mata pelajaran riset keperawatan, peneliti dapat secara langsung mempraktekkan teknik pengumpulan data, pengolahan, dan menganalisa serta menginformasikan data yang ditemukan dilapangan tentang efektifitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

3. Bagi Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat mengembangkan penelitian dengan efektifitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.