

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan menurut WHO (*World Health Organization*) adalah perasaan yang biasanya dirasakan seseorang disertai ketegangan fisik dan gejala perilaku serta kognitif lainnya. Perasaan ini sulit dikendalikan, menyebabkan tekanan yang signifikan dan dapat berlangsung lama jika tidak diobati. Kecemasan adalah kondisi mental yang ditandai dengan rasa khawatir atau takut akan sesuatu yang membuat perasaan cemas berlebihan, berlarut – larut dan sulit dikendalikan. Orang sering merasa cemas atau khawatir tentang berbagai hal dalam kehidupan sehari – hari, bahkan tanpa alasan yang jelas, kecemasan yang berlebihan tersebut dapat mengganggu fungsi sehari – hari dan kualitas hidup seseorang (Kemenkes, RI 2020).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) 2019, kecemasan merupakan gangguan mental dengan prevalensinya tertinggi, lebih dari 301 juta orang diseluruh dunia (sekitar 4% dari populasi didunia) mengalami gangguan kecemasan, menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum. Menurut RISKESDAS (2020), prevalensi gangguan mental kecemasan di Indonesia menunjukkan angka sekitar 11,6% populasi indonesia atau sekitar 27.708.000 yang terjadi gangguan kecemasan pada remaja usia 15 tahun keatas. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan di Sumatera Barat prevalensi gangguan kecemasan pada umur 15 tahun keatas yaitu sebanyak 47.692 penduduk dari 155.208 jiwa penduduk, posisi pertama terdapat di

Kepulauan Mentawai sebanyak 32,8 % dan Kota Padang adalah posisi ketujuh dengan gangguan kecemasan sebesar 14,2 % (Dinkespadang, 2020).

Beberapa penelitian mengungkapkan faktor predisposisi yang berbeda-beda pada tiap wilayah penelitiannya. Faktor predisposisi tersebut meliputi, faktor psikologis yang meliputi tipe kepribadian, pengalaman tidak menyenangkan, keinginan tidak terpenuhi, konsep diri negatif, serta pola asuhnya. Faktor sosial diantaranya meliputi ekonomi, kegiatan sosial, tidak memiliki teman dekat, konflik dengan orang lain, tidak sekolah/ putus sekolah, dan kehilangan teman yang berarti. faktor biologis yaitu keturunan, trauma kepala, dan penyakit kronis. Salah satu faktor biologis penyakit kronis yang mempengaruhi kesehatan jiwa yaitu hipertensi (Wahyu Kirana dkk, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang masih menjadi permasalahan kesehatan di dunia maupun di Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa 42% dengan hipertensi didiagnosis dan diobati.

Sekitar 1 dari 5 orang dewasa 21% dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 sampai 2030 (WHO, 2021).

Penanganan hipertensi sendiri dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi (Mahmood et al, 2019). Penanganan secara farmakologi menjadi penanganan utama dalam penyakit hipertensi. Namun, pengobatan secara farmakologi memiliki efek samping yang dirasakan oleh pasien. Terapi farmakologi menggunakan obat – obatan seperti *diuretic*, *angiotensin kalsium*, *vasodilator*. Pengobatan farmakologis banyak menyembuhkan hipertensi namun pengobatan ini dapat menimbulkan efek samping seperti mulut kering, haus, kelemahan, pusing, alergi, nyeri otot, takikardi, sakit kepala, lemas dan mual (Gebreyohannes et al, 2019).

Pasien dengan hipertensi selain mengalami gangguan secara fisiologis, pengobatan yang lama dan ancaman komplikasi dapat mengakibatkan pasien hipertensi terganggu secara psikologis, salah satunya adalah kecemasan (Slametiningsih & Rachmawati, 2018).

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapiancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu kecemasan(Sutejo, 2018). Kecemasan berbeda dari rasa takut, karakteristik rasa takut adalah adanya objek/sumber yang spesifik dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu dalam memelihara keseimbangan pengalaman cemas seseorang tidak sama pada beberapa situasi dan hubungan interpersonal(Suliswati, 2019).

Kecemasan sendiri dapat membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, dan melindungi diri sendiri jika masih dalam batas normal (cemas ringan). Sebaliknya, seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan akan sangat mengganggu kehidupan individu. Hal ini dikarenakan kecemasan mempengaruhi seseorang pada empat hal, Secara fisik, diantaranya: detak jantung meningkat, rasa tidak nyaman di perut (*butterflies*), gemetar, mual, ketegangan otot, berkeringat, dan nafas pendek., Secara kognitif, yaitu sulit konsentrasi, motivasi belajar menurun, mudah lupa, dan disorientasi (waktu, orang dan tempat), Secara emosional, yaitu: gelisah, khawatir, bingung, tidak bisa mengendalikan diri, dan mudah putus asa, secara perilaku, seperti komunikasi inkoheren, menjauh benda, tempat, atau situasi tertentu, dan menarik diri dari kehidupan sosial (Winurini, 2020).

Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan dengan pendekatan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan yang dialami klien, seperti teknik nafas dalam, distraksi, Hipnosis lima jari dan pendekatan spiritual dan minum obat (Winurini, 2020). Peran perawat dalam menangani klien dengan masalah psikososial pada pasien kecemasannya yaitu memberikan support. Menurut Stuart (2016) bentuk penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah intervensi relaksasi Hipnosis lima jari.

Terapi hipnotis lima jari terbukti menurut BMA (*British Medical Association*) yang menyatakan bahwa hipnotis ini layak digunakan untuk mengurangi beban dan efektif digunakan. Terapi hipnotis lima jari ini dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi tekanan darah terhadap kecemasan dilakukan sebanyak 3 kali dan dilakukan selama $\pm 10-15$ menit. Posisikan klien rileks dan pejamkan mata kemudian menyentuh ibu jari dan

telenjuk serta seterusnya hingga ke jari kelingking dengan kata-kata dan membayangkan sesuatu yang indah sesuai dengan perintah dan arahan sehingga menjadi salah satu intervensi. Perawat dapat menggunakan terapi hipnotis ini untuk meningkatkan kenyamanan dan mengatasi peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi (Winengsi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Risa & Nurlaila, (2023) tentang Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi didapatkan Kelompok intervensi yang diberi terapi hipnosis lima hari selama 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p untuk kelompok kontrol adalah 0,239 (tidak ada perbedaan), sedangkan pada kelompok intervensi adalah 0,001 (ada perbedaan). Dengan demikian penurunan tingkat kecemasan secara drastis terjadi pada kelompok intervensi dengan hipnosis lima jari. Disimpulkan bahwa hipnosis lima jari efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi di ruangan IGD RS UNS.

Berdasarkan penelitian Mawarti (2021) tentang Hipnotis Lima Jari Pada Klien kecemasan didapatkan bahwa dari 12 responden sebelum mengikuti terapi berada pada tingkat kecemasan sedang – berat. Gejala yang dialami saat post test yaitu perasaan cemas dan gelisah. Dari 12 responden yang sudah mengikuti terapi hipnotis lima jari mengalami penurunan skor tingkat kecemasan yang artinya terapi ini berpengaruh terhadap tingkat kecemasan responden. Hasil uji T Independent penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan klien poli Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi Tahun 2020 dengan $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$.

Hasil survey yang dilakukan melalui wawancara dan pengkajian oleh penulis di Kampung Marapak RT 03 RW 06 Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji didapatkan data bahwa pada salah seorang warga yaitu Tn. B berumur 63 tahun menderita hipertensi sejak 4

tahun yang lalu mengalami kecemasan terkait dengan penyakitnya. Saat ditanyakan terkait dengan terapi hipnotis lima jari dalam mengatasi kecemasannya, Tn. B mengatakan belum pernah melakukan terapi tersebut, bahkan baru pertama kali mendengarnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk membuat suatu karya ilmiah akhir ners dengan “Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. B Dengan Kecemasan Melalui Pendekatan Terapi Hipnotis Lima Jari Di Kampung Marapak RT 03 RW 06 Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Tahun 2024”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu Melakukan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. B Dengan Kecemasan Melalui Pendekatan Terapi Hipnotis Lima Jari Di Kampung Marapak Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. B Dengan Kecemasan Melalui Pendekatan Terapi Hipnotis Lima Jari Di Kampung Marapak Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Tahun 2024.
- b. Mampu menentukan diagnose Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. B Dengan Kecemasan Melalui Pendekatan Terapi Hipnotis Lima Jari Di Kampung Marapak Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Tahun 2024.
- c. Mampu merencanakan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. B Dengan Kecemasan Melalui Pendekatan Terapi Hipnotis Lima Jari Di Kampung Marapak Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Tahun 2024.

- d. Mampu melakukan implementasi Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. B Dengan Kecemasan Melalui Pendekatan Terapi Hipnotis Lima Jari Di Kampung Marapak Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Tahun 2024.
- e. Mampu melakukan dokumentasi hasil Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. B Dengan Kecemasan Melalui Pendekatan Terapi Hipnotis Lima Jari Di Kampung Marapak Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Tahun 2024.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi peneliti untuk menambah pengetahuan tentang mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi dengan metode hipnotis lima jari.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data tambahan untuk peneliti selanjutnya yang terkait dengan kecemasan dan hipnotis lima jari. Sebagai bahan perbandingan atau data dasar bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan masalah yang sama dengan variabel yang berbeda seperti pemberian teknik relaksasi nafas dalam atau teknik spiritual untuk mengatasi kecemasan.

2. Praktis

a. Bagi Klien

Diharapkan setelah diajarkan tentang terapi hipnotis lima jari dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan klien tentang cara mengurangi kecemasan khususnya melalui hipnotis lima jari

b. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan instansi pendidikan dapat meningkatkan atau menyediakan referensi yang cukup dalam mata ajar *Community Mental Health Nursing* (CMHN) agar dapat menjadi tambahan bahan bacaan referensi, pertimbangan dan meningkatkan pengetahuan tentang penelitian yang diambil yaitu kecemasan dan hipnotis lima jari bagi mahasiswa khususnya mahasiswa pendidikan profesi ners di STIKes Alifah Padang.

