

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya populasi pada lansia dapat memicu berbagai permasalahan pada diri seseorang terhadap karakteristik kesejahteraan sosial, psikologis dan fisik dari lansia itu sendiri. Data secara global menunjukkan populasi lansia semakin meningkat. Pada tahun 2020 jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan meningkat menjadi 28.800.000 (11,34 %) diseluruh dunia. Di Asia Tenggara proporsi penduduk lanjut usia pada tahun 2020 sebesar 8% atau sekitar 142 juta orang. Pada tahun 2050 jumlah lansia akan meningkat 3 kali lipat dari tahun 2020. Di Indonesia jumlah lansia akan meningkat menjadi 9,92 persen atau 26,82 juta jiwa pada tahun 2020 (Siska Afrilya Diartin et al., 2022).

Masalah psikologis yang umum terjadi pada lansia antara lain kesepian, mudah tersinggung, ketakutan, kehilangan kepercayaan diri dan kecemasan (Kartinah, 2020). Kecemasan yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, pendidikan dan status kesehatan pada lansia (Irawan et al., 2023).

Kecemasan merupakan gangguan emosi yang ditandai dengan rasa takut atau khawatir yang berlebihan. Kecemasan yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh gangguan kesehatan yang dialaminya (Lumintang et al., 2023). Kecemasan yang berlebihan dapat melemahkan sistem imun tubuh sehingga dapat meningkatkan risiko infeksi akibat virus tersebut (Yeni Apriani, 2023).

Kecemasan dapat mempengaruhi individu dalam tiga hal diantaranya ; perubahan fisik yang menunjukkan mual, muntah, peningkatan denyut jantung dan sesak napas; perubahan kesehatan mental terkait kecemasan, kebingungan, kekhawatiran dan penurunan kemampuan berkonsentrasi; perubahan perilaku seperti menarik diri dari suatu tempat, objek, atau situasi tertentu. Individu yang mengalami kecemasan akan mengeluarkan hormon kortisol. Kelebihan hormon kortisol dapat meningkatkan tekanan darah (Irawan et al., 2023). Kecemasan juga dapat meningkatkan hormone adrenalin yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia (Gerunggang, 2023)

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi masalah kesehatan mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan memungkinkan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030. Pada umumnya masalah kesehatan jiwa yang terjadi adalah gangguan kecemasan. Pravalensi secara global kecemasan ada sebanyak 11,6% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa (Gusdiansyah & Welly, 2022). Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami kecemasan (Purnama & Putri, 2023).

Sumatera Barat menduduki urutan ke sembilan penderita gangguan kecemasan dari 33 provinsi di Indonesia. Di Kota Padang, berdasarkan rekap laporan kesehatan jiwa dinas kesehatan Kota Padang tahun 2020, kecamatan pauh merupakan wilayah dengan angka gangguan *neurotic* atau gangguan

kecemasan tertinggi di Kota Padang yaitu sebanyak 117 orang, diikuti oleh Kecamatan Padang Timur sebanyak 75 orang dan Kecamatan Bungus sebanyak 34 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Lansia yang mengalami kecemasan sekitar 10,4% mengalami kecemasan ringan, 78,1% mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 11,5% mengalami kecemasan berat (Yeni Apriani, 2023). Jika lansia sering mengalami kecemasan akan menjadi pemicu buruknya status kesehatan lansia timbulnya perubahan fisik seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus dan hipertensi (Kartinah, 2020).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan yang tenang (Yeni Apriani, 2023). Komplikasi yang sering terjadi pada penderita hipertensi antara lain : penyakit jantung, stroke, retinopati dan gangguan pada pembuluh darah tepi (Yeni Apriani, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sedangkan negara maju hanya 35 %. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46%. Sementara kawasan Amerika menempati posisi bawah dengan 35 %. Sedangkan kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya (Lumintang et al., 2023). Di Indonesia jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Amanullah et al., 2023). Secara

nasional di Indonesia menunjukkan prevalensi penduduk dengan tekanan hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,11%. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi yaitu 34,43% dibandingkan dengan pedesaan 33,72%. Total 1,7 juta kematian orang di Indonesia didapati faktor resiko menyebabkan kematian adalah hipertensi yakni sebesar 23,7% (Lumintang et al., 2023).

Penatalaksanaan kecemasan lansia hipertensi dibagi menjadi 2 bagian yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis seperti obat anti cemas seperti benzodiazepin yang dapat membantu menurunkan cemas tetapi juga memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologis contohnya seperti teknik relaksasi tarik nafas dalam, distraksi dan terapi hipnotis 5 jari (Asep Riyana & Rahmat, 2023). Ada beberapa terapi non farmakologis yang dapat dilakukan, intervensi keperawatan dalam non farmakologis yang dapat dilakukan salah satunya terapi hipnotis 5 jari yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf pesimpatis yang akan menurunkan tingkat kerja jantung, pernafasan dan tekanan darah (Inayati & Aini, 2023).

Manfaat terapi hipnotis 5 jari adalah meningkatkan konsentrasi, mengurangi kerusakan jantung yang lebih parah jika kecemasan terjadi pada orang dengan penyakit jantung (Diana & Amelia, 2021). Manfaat terapi hipnotis jari juga dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian dihati dan mengurangi ketegangan (Maryati, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Inayati and Aini (2023), tentang penerapan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi di Desa Tratemulyo Weleri Kendal yang membuktikan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh dalam penurunan hipertensi dan tingkat kecemasan pasien.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siska Dan Engla (2020), tentang pengaruh *terapi* hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-Dandung Kecamatan Guguak Tahun (2020), yang membuktikan bahwa standar deviasi 3,680 dan nilai *P-value* 0,000, artinya adanya pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-Dandung Kecamatan Guguak.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2022 dari 23 Puskesmas yang ada di Kota Padang, 3 dari Puskesmas yang tertinggi lansia menderita hipertensi yaitu Puskesmas Andalas sebanyak 14.161, Puskesmas Belimbing sebanyak 12.753 dan Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 12.082. Diketahui bahwa Puskesmas Andalas merupakan puskesmas dengan angka kejadian hipertensi lansia terbanyak (Dinkes Kota Padang 2022).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 21-22 Februari 2024 di Puskesmas Andalas Kota Peneliti melakukan wawancara pada 10 orang lansia didapatkan 10 orang lansia (100%) mengalami kecemasan, dari 10 lansia di dapatkan 5 orang lansia mengalami kecemasan ringan dan 5 orang

mengalami kecemasan sedang. Dengan tanda-tanda cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, dll. Dari 10 lansia yang mengalami kecemasan ringan dan sedang tidak melakukan terapi hipnotis 5 jari.

Dari uraian latar belakang diatas peneliti telah melakukan penelitian adakah pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk merumuskan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok intervensi sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok intervensi

sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

- c. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok kontrol disaat *pretest* di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- d. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok kontrol disaat *postest* di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- e. Diketahui Perbedaan tingkat kecemasan kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- f. Diketahui Perbedaan tingkat kecemasan kelompok kontrol sebelum dan sesudah kelompok intervensi diberikan terapi hipnotis 5 jari pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- g. Diketahui pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi profesi keperawatan

Peneliti berharap penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan dibidang keperawatan, sehingga perawat mengetahui pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

2. Bagi institusi pendidikan

Dapat memberikan informasi terkait pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi dan sumber bacaan untuk referensi dalam melakukan penelitian dengan menggunakan teknik penelitian yang ada.

3. Bagi peneliti

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam penulisan mengenai terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi serta mengaplikasikan ilmu hasil studi yang telah diperoleh selama perkuliahan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan penelitian ini dengan menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan terapi hipnotis 5 jari untuk tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini mengenai Pengaruh Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Variabel* independen pada penelitian ini terapi hipnotis 5 jari sedangkan variabel dependen tingkat kecemasan, penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *Two Group pre-test post-test* yang melibatkan lansia yang menderita hipertensi dengan masing-masing kelompok terdiri dari 16 responden sebagai sampel perlakuan dan kelompok. Penelitian telah dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2024, pengambilan data dari tanggal 20 Mei – 1 Juni 2024. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 32 orang. Data dikumpulkan menggunakan kusioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) Kemudian dianalisis menggunakan analisa Univariat dan Bivariat dengan *Uji T Test* didapatkan hasil dengan $P\text{-Value} = 0,0001$ ($p < 0,05$) dinyatakan ada perbedaan tingkat kecemasan kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil dengan nilai $P\text{-Value} = 0,157$ ($p > 0,05$) dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan responden pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah di Wilayah Kerja Puskemas Andalas.