

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan Darah tinggi atau hipertensi menjadi salah satu penyakit yang serius baik di Indonesia maupun dunia. Hipertensi merupakan resiko penyakit jantung dan kematian. Penyakit jantung iskemik termasuk dari 5 penyebab utama kematian diseluruh dunia selain kecelakan serebrovaskular, infeksi saluran pernapasan bawah, penyakit diare, gangguan perinatal. Sebuah studi yang dilakukan oleh para peneliti Global Burden of Disease pada tahun 2010 menyatakan bahwa hipertensi penyebab terbesar yang menyebabkan terjadinya penyakit jantung (Nurhayati et al., 2020).

Hipertensi merupakan suatu keadaan seorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal pada pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi sering ditemukan pada usia tua dan muda, menurut para ahli angka kematian akibat jantung dengan hipertensi adalah tiga kali lebih sering dibandingkan tanpa penyakit hipertensi (Laka et al., 2018).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2020, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 65,74% atau mencapai 65 juta jiwa (Rahmadhani, 2022). WHO juga menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki 40% penderita hipertensi sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan afrika memegang posisi teratas penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Ameriks sebesar 35% dan Asia Tenggara 36% Prevalensi hipertensi di Indonesia, mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309620 orang (Ke menkes RI, 2018). Berdasarkan hasil riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penduduk di provinsi jawa tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding laki-laki (43,83%). Jumlah estimasi penderia hipertensi berusia ≥ 15 th pada tahun 2021 sebanyak

8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia ≥ 15 tahun dan 4.431.538 sudah mendapat pelayanan kesehatan(Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Hipertensi termasuk penyakit tidak menular (PTM) yang menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 70%. kasus yang ditemukan pada tahun 2020 adalah sebanyak 26.875 kasus, dan telah terjadi peningkatan pada tahun 2021 mencapai 34.917 kasus (Dinkes Kota Surakarta, 2021).

Pasien hipertensi yang sudah lama mengalami hipertensi dan menjalani pengobatan biasanya akan mengalami perubahan psikologis yaitu cemas. Kecemasan yang dialami oleh pasien hipertensi dimanifestasikan secara langsung melalui perubahan fisiologis (gemetar, detak jantung meningkat, sesak napas) dan perubahan perilaku(gelisah, reaksi terkejut) (Avelina & Natalia, 2020). Hipertensi dapat menyebabkan penyakit baru, antara lain ada stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan kematian. Masalah seperti ini dapat menyebabkan penderita hipertensi menjadi cemas dengan keadaan mereka (Nurkamila, 2020). Kecemasan bisa diartikan sebagai sensasi subjektif dan ketegangan psikologis yang mengganggu sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan untuk menghadapi masalah dan kurangnya rasa aman (Lumi et al., 2018).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Avelina & Natalia, 2020) berjudul “ hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi” menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan penderita hipertensi terjadi di usia 56-65 dengan tingkat kecemasan berat 77,5 % dan sebagian besar untuk kecemasan sedang 15%. Lansia dengan hipertensi mengalami perubahan psikologis yaitu kecemasan yang membutuhkan pengobatan yang lama dan timbul rasa khawatir yang berlebihan (Hidayat, 2021)

Upaya untuk menurunkan komplikasi dampak diatas dapat dilakukan dengan menurunkan kecemasan. Penurunan kecemasan dapat dilakukan secara

farmakologis maupun non farmakologis. Pengobatan farmakologi membutuhkan biaya yang cukup banyak dan juga memiliki efek samping bagi tubuh. Sedangkan penatalaksanaan secara non farmakologis mempunyai keunggulan, yaitu lebih mudah, murah dan tanpa efek samping. Non farmakologis merupakan penatalaksanaan yang tidak menggunakan obat-obatan melainkan dengan modifikasi gaya hidup seperti melakukan terapi komplementer, contohnya senam , relaksasi otot, dan *Mindfulness* (Diana, 2019).

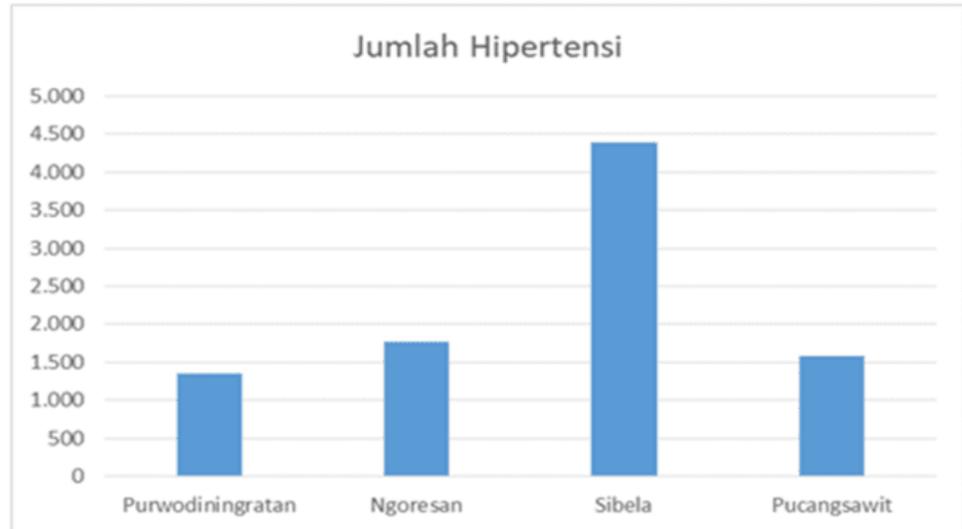
Intervensi non farmakologi bisa juga dilakukan dengan mengatur pola hidup sehat dan merubah gaya hidup serta melakukan senam yoga. Tujuan intervensi senam yoga untuk mengurangi tekanan darah, kadar gula serta untuk merelaksasikan pikiran mengurangi stress, dan kecemasan (Tanjung et al., 2018). Penanganann kecemasan non farmakologi juga bisa dilakukan dengan terapi *Mindfulness* merupakan salah satu dari intervensi psikologis yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan. *Mindfulness* Spiritual Islam merupakan suatu latihan yang melibatkan Allah sebagai Tuhan yang Maha Kuasa dalam setiap proses (mengingat Allah) dengan tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai pengalaman melainkan takdir dari Allah dan pasien agar tetap fokus, selalu ikhlas, tenang atas masalah yang sedang dihadapi (Asiah et al., 2021). Dengan *Mindfulness* spiritual islam fisiologis tubuh maka akan terjadi perubahan tubuh pada tingkat sel. Biomekanisme yang terjadi tidaklah sederhana, beberapa sistem organ yang berperan yaitu cardiovascular, system endokrin, sistem saraf simpatis imunitas seluler dan hormonl serta system saraf pusat (Herman, 2022).

Upaya untuk menurunkan kecemasan pada kasus hipertensi menggunakan intervensi senam Yoga dan *Mindfulness* spiritual Islam belum banyak dilakukkan. Terapi komplementer merupakan upaya untuk membuat sinergi saling melengkapi intervensi tersebut. Senam yoga merupakan suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh dan pikiran serta jiwa yang

memadukan teknik relaksasi dan pernapasan serta meditasi. Senam yoga sangat dianjurkan bagi orang yang sedang mengalami kecemasan, hal ini disebabkan karena mampu merelaksasikan hingga dapat mengontrol emosi seseorang (Maria et al., 2022; Tanjung et al., 2018) . *Mindfulness* adalah latihan menyadari kondisi yang dialami oleh individu saat ini untuk membuat perasaan, pada situasi saat ini, dan berfikir secara sadar untuk membuat perasaan menjadi lebih tenang (Diana, 2019; Munif et al., 2019).

Penelitian (Davoudi-Kiakalayeh et al., 2018) menjelaskan bahwa senam yoga memiliki korelasi bahwa kecemasan dan stres dapat menurun secara signifikan pada wanita setelah dilakukan senam secara teratur. Senam yoga lebih memiliki peran yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan stress, dibandingkan penggunaan obat-obatan. Penelitian (Safitri et al., 2021) *Mindfulness* spiritual islam lebih efektif untuk menurunkan kecemasan dan terdapat perbedaan yang signifikan dalam mengaplikasikan *Mindfulness* spiritual islam dengan jumlah skor 200% lebih tinggi dibandingkan pemberian pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan.

Kecamatan Jebres menempati urutan ke-2 di Kota Surakarta dengan prevalensi hipertensi sebanyak 9.093 penderita (Dinkes Kota Surakarta, 2021). Berikut ini adalah hasil data sekunder terkait jumlah hipertensi di Kecamatan Jebres.



Grafik 1.1 Jumlah Data Hipertensi

Hasil diatas menunjukkan kejadian hipertensi tertinggi di Kecamatan Jebres terdapat pada Puskesmas Sibela, dan Puskesmas Ngoresan menempati urutan ke dua dengan prevalensi hipertensi sebanyak 1.339 kasus. Untuk jumlah lansia yang mengalami hipertensi di puskesmasn Ngoresan sebanyak 443 lansia.

Hasil observasi studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 lansia hipertensi yang mengalami kecemasan di masing-masing wilayah didapatkan gambaran bahwa lebih dari 7 lansia dengan hipertensi di Kelurahan Sibela pernah mendapatkan intervensi untuk menurunkan kecemasan dengan pendekatan komplementer, sedangkan untuk lansia hipertensi di Kelurahan Ngoresan yang dilakukan observasi wawancara pada 10 lansia hipertensi yang mengalami kecemasan belum pernah mendapatkan intervensi untuk menurunkan kecemasan dengan pendekatan komplementer.

Berdasarkan pembahasan tersebut peneliti teratik ingin mencoba untuk memberikan intervensi dengan pendekatan terapi non farmakologi untuk lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan di wilayah tersebut dan mengetahui keefektifan intervensi senam yoga dan *mindfulness* spiritual islam

terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, sehingga diangkatlah judul “Efektifitas Pemberian Intervensi Senam Yoga dengan Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Ngoresan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah intervensi Senam Yoga lebih efektif dibandingkan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia Hipertensi?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas intervensi Senam Yoga dengan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap upaya penurunan kecemasan pada lansia hipertensi .

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik usia dan jenis kelamin pada lansia hipertensi.
- b. Mengidentifikasi kecemasan pada lansia hipertensi sebelum dilakukan terapi Senam Yoga.
- c. Mengidentifikasi Kecemasan pada lansia hipertensi sebelum dilakukan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam.
- d. Mengidentifikasi kecemasan pada lansia hipertensi sesudah dilakukan intervensi Senam Yoga.
- e. Mengidentifikasi Kecemasan pada lansia hipertensi sesudah dilakukan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam.
- f. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan intervensi Senam Yoga.

- g. Menganalisis perbedaan tingkat Kecemasan pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam.
- h. Menganalisis Kefektifan Senam Yoga dan *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap kecemasan pada lansia hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan salah satu intervensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya tentang terapi non farmakologi melalui aktivitas Senam Yoga dan *Mindfulness* Spiritual Islam dalam menurunkan kecemasan pada pasien Hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Kesehatan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi kesehatan penanganan kecemasan pada pasien hipertensi menggunakan holistic care.

b. Bagi Responden

Bisa menambah pengetahuan dan keterampilan responden tentang penyakit hipertensi dan dukungan keluarga dengan kondisi pasien melalui relaksasi intervensi Senam Yoga dan *Mindfulness* Spiritual Islam.

c. Bagi penulis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan ilmu, wawasan dan pengetahuan tentang penerapan intervensi Senam Yoga dan *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui dari penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sekarang, diantaranya :

1. (Munif et al., 2019), melakukan penelitian berjudul “Effects of Islamic Spiritual *Mindfulness* on Stress among Nursing Students”. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh Islamic Spiritual *Mindfulness* dalam mengurangi pada mahasiswa keperawatan. Metode penelitian ini menggunakan *pre-post quasi-experimental design with a control group*. Sebanyak 36 responden mahasiswa keperawatan yang beragama islam Mengalami stress dalam mengerjakan skripsi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Depresi Anxiety Stress Scale. Hasil penelitian menunjukkan bawa rata-rata tingkat stress pada siswa pada intervensi kelompok menurun dari $20,6 \pm 2,97$ menjadi $11,4 \pm 5,81$ setelah intervensi. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya *mindfulness* spiritual islam. Perbedaan dalam penelitian sebelumnya adalah peneliti akan meneliti penurunan kecemasan pada pasien hipertensi sedangkan sebelumnya meneliti stress pada mahasiswa keperawatan.
2. (Asiah et al., 2021) melakukan penelitian berjudul “penurunan tingkat depresi pada pasien dengan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam”. Bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat depresi pada pasien di RSJ. metode penelitian ini menggunakan *quasi experimental design with control group*. Masing-masing kelompok dalam penelitian ini dilakukan *pre test* dan *post test*. Pengukuran tingkat depresi dalam penelitian ini menggunakan instrument *Back Depression Inventory* (BDI) dengan jumlah 21 item pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi *Mindfulness* dalam menurunkan depresi pada penelitian. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *quasi experimental design with control group*.

Perbedaan dalam penelitian sebelumnya adalah penelitian yang akan diteliti tentang kecemasan pada pasien hipertensi sedangkan penelitian sebelumnya tentang depresi pada pasien di RSJ.

3. (Erawati et al., 2019) melakukan penelitian berjudul “Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi Persalinan ibu primigravida trimester III ” . penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan . Penelitian ini menggunakan kuantitatif *pra- experimental one-group pre test – post test design* tanpa adanya kelompok control. Pengukuran tingkat kecemasan pada ibu hamil diukur menggunakan *Pregnancy Anxiety Scale* (PAS). Hasil penelitian ini menunjukkan uji statistic didapatkan nilai $z = -5,098$, dengan $p \text{ value} = 0,000$. ($p < \alpha (0,05)$), dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Perbedaan dalam penelitian sebelumnya pada ibu hamil sedangkan penelitian sekarang responden pasien hipertensi. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya senam yoga.
4. (Tanjung et al., 2018) melakukan penelitian berjudul “ pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia ” . penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen one group pre test- post test* dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi senam yoga. Perbedaan dalam penelitian sebelumnya yaitu variabel terikat sebelumnya meneliti penurunan tekanan darah sedangkan sekarang penurunan tingkat kecemasan. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya senam yoga.
5. (Lestari & Putri, 2018) Melakukan penelitian berjudul “ kombinasi self hypnosis dan senam yoga terhadap tingkat nyeri dan kecemasan saat

menstruasi” . penelitan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi self hypnosis dan senam yoga terhadap tingkat nyeri dan kecemasan saat menstruasi. Penelitian ini menggunakan *quasy eperimen* dengan *pre test post test control design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan dan nyeri pada kelompok intervensi dan control. Perbedaan dalam penelitian sebelumnya yaitu kombinasi self hypnosis dan senam yoga terhadap tingkat kecemasan dan nyeri sedangkan yang akan diteliti pengaruh mindfulness spiritual islam dana yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama menggunakan teknik *purposive sampling* dan variabel bebasnya senam yoga.