

BAB I

PENDAHULIAN

A. LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Di antara penyakit-penyakit tersebut, penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian tertinggi, yang bertanggung jawab atas 39% dari seluruh kematian. Penyakit kardiovaskular mengacu pada suatu kondisi yang diakibatkan oleh disfungsi jantung dan pembuluh darah, termasuk penyakit seperti gagal jantung (PJK), tekanan darah tinggi, dan stroke. (Rejo, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan hipertensi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah Anda terlalu tinggi. Ini terjadi ketika tekanan sistolik di atas 140 mmHg atau tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Normalnya, tekanan darah berada di kisaran 120/80 mmHg. Ketika tekanan darah naik seperti ini, kemungkinan ada masalah kesehatan di dalam tubuh. (WHO, 2023) .

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia. Sekitar 90 hingga 95 persen kasus ini disebabkan oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023 dan studi kohort penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan risiko kematian terbesar keempat, berkontribusi terhadap 10,2% kematian. Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 juga menunjukkan bahwa 59,1% penyebab kesulitan melihat, mendengar, atau berjalan pada populasi usia 15 tahun ke atas disebabkan oleh masalah kesehatan, dengan 53,5% di antaranya merupakan penyakit tidak menular.

Pada tahun 2022, laporan kesehatan provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa 8% penduduk kota Makassar menderita tekanan darah tinggi. Ini berarti terdapat 8 kasus hipertensi per 1000 penduduk. Data ini berasal dari pemeriksaan tekanan darah, dan mencerminkan

situasi di wilayah Sulawesi Selatan lainnya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu peningkatan tekanan darah *sistolik* lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg (Riyada et al., 2024).

Penyakit hipertensi seringkali dapat memburuk karena masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa khawatir, cemas, gelisah, dan takut secara bersamaan. Hal ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti jantung berdebar kencang dan berkeringat. Kecemasan dapat terjadi ketika seseorang berpikir ada bahaya, meskipun sebenarnya tidak. Kecemasan semacam ini terkadang disebut "free floating anxiety".

Hipertensi adalah kondisi yang umum terjadi dalam kehidupan manusia, dan umumnya sangat berbahaya karena dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius, terutama pada lansia. Namun, lansia paruh baya juga berisiko mengalami hipertensi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti genetika, jenis kelamin, usia, ras, merokok, asupan garam yang tinggi, stres, dan kelebihan berat badan. (Riset Kesehatan Dasar 2020).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih tinggi, atau tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih tinggi. Kondisi ini lebih dikenal sebagai "Tekanan Darah Tinggi" karena menunjukkan bahwa seseorang menderita hipertensi (Ni Kadek Diah, 2021).

Seiring waktu, disadari atau tidak orang-orang mulai menjalani gaya hidup yang lebih modern, seperti mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan garam. Mengonsumsi terlalu banyak lemak dapat meningkatkan kadar lemak darah, dan mengonsumsi terlalu banyak garam dapat membuat tubuh kehilangan keseimbangan cairan. Masalah-masalah ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk tekanan darah tinggi.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering muncul di kehidupan masyarakat, dan secara umum penyakit ini sangat berisiko,

karena dapat menimbulkan komplikasi penyakit pada kelompok lanjut usia. Orang dewasa paruh baya juga bisa terkena hipertensi, yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti genetika, jenis kelamin laki-laki, penuaan, ras, merokok, konsumsi garam berlebih, stres, dan kelebihan berat badan. Tekanan darah tinggi seringkali disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, terutama ketika seseorang mengonsumsi terlalu banyak natrium setiap hari (Kadek et al., 2021).

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa meditasi memiliki banyak manfaat kesehatan. Sebuah pernyataan ilmiah terbaru dari American Heart Association juga mengkaji secara mendalam kemungkinan efek positif meditasi terhadap kesehatan jantung. Meditasi membantu orang rileks, meredakan ketegangan otot, dan menenangkan pikiran cemas atau stres. Meditasi juga membuat tubuh merasa lebih nyaman karena ketika Anda rileks, tubuh Anda sepenuhnya beristirahat. Relaksasi ini membantu mengendalikan jumlah udara yang Anda hirup, laju pernapasan Anda, dan menurunkan kadar asam laktat dalam darah Anda, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Ponte Márquez et al., 2019).

Untuk melihat perubahan tekanan darah dan mengurangi kecemasan secara maksimal, penelitian menunjukkan bahwa Anda perlu berfokus pada waktu yang dihabiskan untuk bermeditasi. Waktu meditasi yang efektif adalah antara 15 hingga 20 menit (Pujiastuti, 2018).

Meditasi adalah metode yang membantu Anda memfokuskan pikiran untuk mencapai kondisi kesadaran yang damai, yang membantu menenangkan pikiran dan menghadirkan rasa bahagia. Ini adalah cara alami untuk mengurangi stres. Meditasi juga dapat membantu menyeimbangkan tubuh, emosi, pikiran, dan jiwa.

Berdasarkan hasil observasi pada pasien penderita hipertensi di puskesmas Bira Kota Makassar di katakan bahwa kecemasan akan timbul ketika pasien hipertensi .Penatalaksanaan puskesmas Bira antara lain pengobatan hipertensi yang sudah dilakukan oleh hipertensi, rujukan, pengontrol an tekanan darah, pendidikan kesehatan. Upaya ini dirasa

masih kurang untuk mengontrol tekanan darah sehingga tidak terjadi komplikasi lanjutan. Oleh karena itu, pasien sebaiknya menerima perawatan keperawatan yang mencakup meditasi untuk membantu mengelola tekanan darah dan menjaganya tetap stabil. Hal ini juga dapat membantu mengurangi kecemasan. Salah satu cara yang dapat dicoba oleh penderita tekanan darah tinggi adalah melalui meditasi. Maka dari itu peneliti ingin memberikan intervensi keperawatan yaitu terapi non farmakologi (terapi masase meditasi) mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien Hipertensi.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah “bagaimana penerapan terapi meditasi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi”

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas terapi meditasi home care dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bira Kota Makassar

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum diberikan terapi meditasi home care.
- b. Menerapkan terapi meditasi secara terstruktur di rumah (home care) kepada pasien hipertensi.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien hipertensi setelah mengikuti terapi meditasi home care

D. MANFAAT

1. Manfaat Teoritis

Temuan studi ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi yang bermanfaat bagi institusi dan mendukung penelitian ilmiah lebih lanjut tentang intervensi bagi pasien hipertensi. Selain pengobatan, pendekatan non-medis juga dapat digunakan, seperti terapi meditasi, yang membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien tekanan darah tinggi.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Pasien

Pendekatan non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi melibatkan penggunaan meditasi untuk membantu meredakan kecemasan pada orang yang memiliki tekanan darah tinggi.

b. Bagi Perawat

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan membantu perawat memperoleh lebih banyak pemahaman tentang penggunaan terapi meditasi untuk mengelola kecemasan pada pasien yang memiliki tekanan darah tinggi.

c. Bagi peneliti

Diharapkan temuan dari penelitian ini akan membantu meningkatkan pemahaman tentang cara menyiapkan, mengumpulkan, memproses, menganalisis, dan berbagi data agar dapat menggunakan pengetahuan yang diperoleh secara efektif. Hasil ini juga dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi pihak lain yang tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana terapi meditasi dapat digunakan untuk mengelola kecemasan pada pasien tekanan darah tinggi.