

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya lebih atau sama dengan 140mmHg dan tekanan diastoliknya lebih atau sama dengan 90 mmHg. Faktor penyebab pada hipertensi, sebesar 90% tidak diketahui secara pasti, tetapi berdasarkan beberapa penelitian terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti merokok, minuman beralkohol, berat badan berlebih serta stres. Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan adalah jenis kelamin, keturunan, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan adalah kekurangan olahraga atau aktivitas fisik, obesitas, minum kopi, merokok, alkoholisme, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, pola makan, pendidikan, pekerjaan, dan stres. Stres diduga mempengaruhi peningkatan tekanan darah serta menjadi faktor terjadinya hipertensi. Selain itu, penurunan kualitas tidur akan berdampak pula pada peningkatan tekanan darah, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Khasanah dan Susanti (2019) menunjukkan bahwa ketidakstabilan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Dalam penelitian lain menyatakan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu memori dan fungsi kognitif seorang lansia, dan ketika hal itu terjadi dalam jangka waktu yang lama maka dapat memiliki efek negatif pada imunitas tubuh serta memperburuk kondisi yang sudah ada sebelumnya (Widyastika et al., 2023). Selain itu, dampak fisik yang mungkin terjadi antara lain kelemahan, pusing kantuk, dan kelelahan dan gangguan psikososial seperti mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kinerja fungsional (Astria & Ariani, 2021). Dengan demikian, masalah tidur memiliki peran penting yang akan berdampak terhadap lansia terutama penderita hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan salah satu penyebab utama kematian di dunia.Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 mengestimasikan prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia.Asia Tenggara menjadi posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk.WHO juga memperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di seluruh dunia mengalami hipertensi.Jumlah ini lebih besar dari kelompok laki-laki,yaitu 1 dari 4.Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan metode pengukuran terjadi hampir di seluruh provinsi di Indonesia.Peningkatan prevalensi tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%,Kalimantan Selatan yaitu sebesar 13,3%,dan Sulawesi Barat sebanyak 12,3%.

Prevalensi hipertensi di dunia menurut WHO (2021) sebesar 22% dari total penduduk dunia.Sedangkan di Indonesia,kasus hipertensi mengalami peningkatan sebesar 8,31%, dari sebelumnya 25,8% menjadi 34,11% (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Hasil Riskesdas 2018 menjelaskan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi paling tinggi sebanyak 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebanyak 39,6%,Kalimantan Timur sebanyak 39,3%.Provinsi Papua memiliki prevensi hipertensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16%.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun sekitar 11.952.694 penduduk,dengan proporsi laki-laki 48% dan perempuan 52%.

Angka kejadian hipertensi di Kota kediri cukup tinggi,data dari Dinkes kota kediri pada tahun 2020 jumlah pasien hipertensi mencapai 25.640 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2021).

Hasil Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Dian Tavyanda,2020) menyatakan,pengendalian tekanan darah diatas 180/110 mmHg menderita hipertensi.Saat peneliti melakukan studi pendahulu,data 1 tahun terakhir sampai pada bulan juni 2024 yang didapatkan melalui rekam medis pasien dari petugas kesehatan di RS TK IV DKT KEDIRI bahwa, jumlah penderita

hipertensi mencapai 754 orang pasien. Adapun pasien hipertensi yang rutin melakukan kunjungan pada bulan Juni 2024 berjumlah sebanyak 85 orang merupakan pasien yang rutin melakukan pemeriksaan ke RS TK IV DKT Kediri.

Kasus hipertensi yang meningkat dari tahun ke tahun akan meningkatkan penyakit lain akibat komplikasi hipertensi. Komplikasi termasuk kerusakan ginjal, serangan jantung, stroke, glaukoma, disfungsi erekta, demensia, dan penyakit Alzheimer. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi dan kematian, untuk menghindari hal ini membutuhkan perawatan internal dan eksternal, termasuk pengetahuan dan dukungan keluarga. Karena pasien perlu memahami penyakitnya dan keluarga juga perlu mendukung proses penyembuhan pasien. Pengetahuan merupakan tujuan dari proses kognitif dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan dan dari ketidaktahuan menjadi pemahaman proses penyembuhan hipertensi. Metode dan konsep dalam proses pembelajaran ilmu meliputi beberapa hal, baik melalui pendidikan maupun pengalaman (Soekidjo Notoatmodjo, 2015). Pasien yang menderita penyakit hipertensi dengan tingkat pengetahuan yang baik memiliki tekanan darah yang lebih terkendali dibandingkan pasien dengan tingkat pengetahuan rendah (Kristiana Pudji Hastutik, Rastia Ningsih, 2022).

Stres adalah reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Namun, stres dapat juga menjadi faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor psikososial mempunyai cukup arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Stres dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari. Stres dapat berpengaruh langsung dengan melalui sistem pengaturan utama, khususnya aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal dan sistem saraf otonom, menyebabkan pelepasan katekolamin abnormal yang merusak kinerja vaskular, dorongan simpatis yang tidak tepat, dengan demikian memberi pengaruh untuk meningkatkan tekanan arteri. Hubungan stres dengan hipertensi primer diduga oleh aktivitas saraf simpatis melalui

(catekolamin,kortisol,vasopresin,endorphin dan aldosteron) yang dapat meningkatkan tekanan darah yang bersifat intermitten.Apabila stres berkepanjangan dapat berakibat tekanan darah menetap tinggi.Peningkatan tekanan darah sering bersifat intermitten pada awal perjalanan penyakit,bahkan pada kasus yang sudah tegak diagnosisnya sangat berfluktuasi karena akibat dari respon dari stres emosional dan aktivitas fisik.

Dampak negatif stres dapat berakibat pada kesehatan, adapun dampaknya adalah sebagai berikut depresi, obesitas, demensia (kemerosotan daya ingat), sering infeksi, kanker payudara, insomnia, penyakit jantung, alergi, mengurangi kesuburan, darah tinggi dan stroke.Stres merupakan suatu pengaruh kekuatan yang cukup besar terhadap suatu objek atau sistem, baik untuk merusak atau merubah bentuknya. Stres berkaitan dengan adanya perubahan yang meliputi perubahan fisiologik, kondisi psikologik maupun tekanan lingkungan Bieliauskas dalam Ariani (2018).

Faktor stres seperti kurang tidur dapat memicu masalah hipertensi dan dapat turun lagi pada saat tidur. Stres tidak menyebabkan hipertensi yang menetap, tetapi stress berat dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang bersifat sementara yang sangat tinggi. Jika periode stress sering terjadi maka akan mengalami kerusakan pada pembuluh darah, jantung dan ginjal sama halnya seperti yang menetap (Amir, 2017).

Pengobatan hipertensi didasarkan pada perawatan standar dan pilar perubahan gaya hidup seperti berdiet, pengaturan pola aktivitas fisik,olahraga teratur,jangan merokok dan minum air putih.Pengobatan hipertensi membutuhkan pengetahuan pasien tentang proses penyembuhan dan dukungan keluarga agar proses penyembuhan dapat berhasil (Farah Mahfiroh, 2022).

Terdapat berbagai macam cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress pada penderita hipertensi yaitu pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi non farmakologis berupa:modifikasi gaya hidup,mengurangi berat badan,pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak,pembatasan alkohol,pembatasan kafein,teknik relaksasi,dan menghentikan kebiasaan merokok.Selain itu, stress pada penderita hipertensi dapat diatasi juga melalui pemberian terapi self healing dengan menggunakan metode expressive writing therapy.

Self-healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diartikan sebagai “a process of cure”: suatu proses pengobatan/penyembuhan. Self-healing dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang (Crane & Ward, 2016). Self-healing sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks self atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Upaya mengatasi stres dapat menggunakan prosedur self-healing yaitu cara menyembuhkan penyakit tanpa menggunakan obat-obatan, melainkan dengan memperbaiki dan melepaskan perasaan dan emosi yang tersembunyi di dalam tubuh, yang dapat dilakukan secara mandiri dan sering (Rosyida et al., 2021). Salah satu self healing yang dapat digunakan untuk mengatasi stres adalah expressive writing therapy (Rahmasari, 2020).

Expressive writing therapy adalah metode menulis tentang kejadian yang mengganggu dalam kehidupan seseorang. Selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bahkan bertahun-tahun, latihan sederhana ini dapat membantu kesehatan fisik dan mental seseorang. Terapi ini adalah pendekatan menulis singkat yang membantu seseorang dalam memahami dan menghadapi pergolakan emosional dalam hidup mereka (Triyani, Sari and Aji, 2020). Menulis ekspresif adalah proses yang membutuhkan integrasi ide, emosi, dan gerakan. Ketika seseorang menulis secara ekspresif tentang apa yang dia rasakan, apa yang dia tulis adalah tentang apa yang dia rasakan ketika mengalami item yang dia temui, dan kemudian mengevaluasi kembali apa yang telah dia tulis dan mengarahkan pikirannya ke persepsi atau pemikiran baru (Hatmanti and Rusdianingseh, 2019).

Adapula, terapi farmakologi lainnya berupa pemberian obat dengan Jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin(ACE).

Terapi non farmakologi mempunyai efek relaksasi untuk tubuh dan mampu menurunkan kadar natrium dalam darah sehingga mampu mengendalikan tekanan darah. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk menganalisis terkait teknik non farmakologi untuk mengatasi tekanan darah pada penderita hipertensi dari berbagai literature yang telah terpublikasi.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui terapi self healing menggunakan metode expressive writing therapy untuk mengatasi stres pada penderita hipertensi.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Self Healing Dengan Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy Untuk Mengatasi Stres Pada Penderita Hipertensi.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

1. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dilakukan terapi
2. Mengidentifikasi tingkat stres sesudah dilakukan terapi
3. Mengetahui Pengaruh Terapi Self Healing Dengan Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy Untuk Mengatasi Stres Pada Penderita Hipertensi

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan memberikan pengetahuan bagi pengembangan pengetahuan dan bahan perbandingan sehingga dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai "Terapi Self Healing

Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy Untuk Mengatasi Stres Pada Penderita Hipertensi di RS TK IV DKT KEDIRI”.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini sebagai pengetahuan mengenai pentingnya pendidikan kesehatan tentang Hipertensi sehingga memiliki banyak wawasan terutama Terapi Self Healing dengan menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk mengatasi Stres Pada Pendrita Hipertensi sehingga dapat dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari hari.

### **b. Bagi Institusi**

Sebagai acuan dalam proses penanganan masalah kesehatan khususnya mengenai Hipertensi dengan pemberian terapi self healing menggunakan metode expressive writing therapy.

### **c. Bagi Peneliti**

Peneliti berharap dengan penelitian yang dilakukan ini akan dapat memberikan wawasan tentang pengaruh pemberian Terapi Self Healing dengan menggunakan Metode Expressive Writing Therapy di RS TK IV DKT KEDIRI.

### **d. Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dasar dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan penelitian mengenai Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy Untuk Mengatasi Stres Pada Penderita Hipertensi

## E. Kesalian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil	Link Jurnal
1.	Ainurrafiq,Ris nah,Maria Ulfa Azhar, September,2019.	Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review	Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion Vol.2 No.3	menggunakan database google scholar,Director y Of Open Access Journal (DOAJ), portal garuda dengan artikel tahun 2015 - 2018, Fulltext Artikel yang sesuai dengan topik, terdapat ISSN atau DOIJurnal Intervensi. kemudian diseleksi kerelevanannya menggunakan	Random Sampling	Teknik non farmakologik yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu, pemberian juice campuran tomat dan mentimun, pemberian juice belimbing dan buah naga, pemberian jus papaya mengkal dalam, pemberian madu, relaksasi menggenggam jari dan nafas dalam, terapi bekam, pemberian air rebusan daun salam, pemberian terapi music suara alam, terapi Healing Touch, dan terapi Slow Deep Breathing.	<a href="https://jurnal.unismuhpa.ac.id/index.php/MPKI/article/view/806/524">https://jurnal.unismuhpa.ac.id/index.php/MPKI/article/view/806/524</a>

				Duffy 's Research Appraisal Checklist Approach, dilanjutkan dengan analisis kompratif			
2.	Zaim Anshari,2020	Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahann ya	Jurnal Penelitian Keperawatan Medik Vol.2 No.2	Penelitian yang bersifat deskriptif dengan menggunakan rancangan cross sectional	Probabilit y sampling	penderita hipertensi menjalankan pola hidup sehat untuk mengurangi resiko komplikasi hipertensi(Wahyuni & Susilowati, 2018). Gaya hidup sehat yang dimaksud adalah aktivitas keseharian, baik dalam pola makan, gerak fisik,maupun menjaga pikiran dari sesuatu yang memicu stress. Mengatur pola makan, Mengurangi Konsumsi makanan berlemak atau makanan bergaram adalah pening dilakukan penderita hipertensi.	<a href="https://ejournal.delihusa da.ac.id/index.php/JPK M/article/view/289/149">https://ejournal.delihusa da.ac.id/index.php/JPK M/article/view/289/149</a>

						<p>Adapun aktivitas fisik yang disarankan adalah dengan melakukan olahraga secara teratur.Hal lain yang perlu dilakukan dalam mengurangi resiko kekambuhan penyakit hipertensi adalah dengan tidak merokok,tidak mengkonsumsi minuman beralkohol,dan menghindari pikiran yang dapat menimbulkan stres.Pasien juga sebaiknya meningkatkan kepatuhan dalam pengobatan seperti minum obat sesuai dosis secara berkala dan berkelanjutan (Wulansari, et al., 2013).</p>	

3.	M.Anis Bachtiar , Aun Falestien Faletahan,2021	Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi	Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi	Studi ini mengambil pendekatan kuantitatif eksperimental	-	mendemonstrasikan keunikan pelatihan self-healing yang melibatkan proses pengembangan spiritual (misal: pembaiatan, pengajian) dan penguatan raga (misal: pencak silat, pelatihan pernafasan), temuan riset juga menunjukkan bahwa pelatihan self-healing berdampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya.	<a href="file:///C:/Users/USER/Downloads/1327-Articles-6327-5-10-20210527%20(2).pdf">file:///C:/Users/USER/Downloads/1327-Articles-6327-5-10-20210527%20(2).pdf</a>
----	--	--	---	--	---	--	---