

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua per tiga) 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 didagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya.

Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2022). Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Menurut American Heart Association (AHA),

masyarakat Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa. Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) kesehatan menyebutkan bahwa biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu pada tahun 2016 sebesar 2,8 triliun rupiah, tahun 2017 dan 2018 sebesar 3 triliun rupiah. Riset Kesehatan Dasar 2018 menyatakan estimasi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Data Badan Pusat Statistik tahun 2024 menyebutkan bahwa pada tahun 2023, Hipertensi menduduki peringkat pertama dalam 10 besar penyakit di Puskesmas. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada pengunjung Puskesmas yang berusia ≥ 15 tahun yaitu sebanyak 212.554 orang, dan yang menderita hipertensi sebanyak 203.740 orang atau sebesar 95,9% dari orang yang diperiksa.

Berdasarkan anjuran Joint National Committee ada 8 upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan modifikasi gaya hidup mulai dari pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam dan penurunan berat badan. Apabila upaya-upaya di atas tidak berhasil, maka dapat diberikan obat anti hipertensi (Maringga & Sari, 2020). Data World Health Organization (WHO), menyebutkan ada 50-70% pasien yang tidak patuh terhadap pengobatan antihipertensi yang diresepkan, rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi berpotensi menjadi penghalang tercapainya tekanan darah yang terkontrol dan dapat dihubungkan dengan peningkatan biaya rawat inap serta komplikasi penyakit

jantung (WHO, 2023). Kepatuhan dalam pengobatan merupakan faktor utama dari outcome terapi, oleh karena itu pengukuran tingkat kepatuhan penggunaan obat sangat penting dilakukan untuk mengetahui keberhasilan pengobatan (Massa & Manafe, 2022). Kepatuhan dalam menjalankan pengobatan hipertensi mempengaruhi tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi (Pramana, 2020). Namun penggunaan anti hipertensi saja terbukti tidak cukup menghasilkan efek kontrol tekanan darah jangka panjang apabila tidak didukung dengan kepatuhan dalam mengkonsumsi anti hipertensi tersebut (Wirakhmi & Purnawan, 2021). Salah satu komplikasi serius yang dapat terjadi akibat hipertensi tidak terkontrol adalah penurunan curah jantung, penurunan curah jantung mengindikasikan bahwa kemampuan jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh menjadi tidak efektif, yang berdampak pada penurunan perfusi jaringan, kelelahan, sesak nafas, bahkan syok kardiogenik pada kasus berat (Yancy et al., 2022).

Penurunan curah jantung didefinisikan sebagai ketidakadekuatan jantung memompa darah untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh (SDKI, 2017). Penurunan curah jantung menandakan ketidakefektifan fungsi pompa jantung yang berakibat pada penurunan perfusi jaringan dan organ. Dalam situasi ini, selain terapi farmakologis, pendekatan non farmakologis seperti self healing mindfulness diperlukan untuk mendukung pemulihan.

Dalam konteks penanganan klinis, terapi farmakologis memang menjadi langkah utama. Namun, pendekatan non farmakologis seperti teknik *self healing* metode *mindfulness* semakin banyak diteliti karena kemampuannya dalam mengurangi tekanan darah dan stres emosional yang berkontribusi pada

eksaserbasi hipertensi teknik *mindfulness* membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan regulasi emosi serta kesadaran tubuh, yang berdampak pada penurunan tekanan darah dan peningkatan fungsi kardiovaskular (Sullivan et al, 2022). *Self healing* adalah proses pemulihan yang dilakukan tubuh secara alami dengan bantuan teknik relaksasi, penguatan pikiran positif, dan pengelolaan stres. *Mindfulness* adalah praktik kesadaran penuh terhadap saat ini yang diterapkan secara sistematis untuk mengurangi kecemasan, stres dan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan keseimbangan sistem saraf parasimpatis, serta memperbaiki variabilitas denyut jantung (Gupta et al., 2021). Dengan mengurangi tekanan pada sistem saraf simpatis dan meningkatkan oksigenasi jaringan, *mindfulness* dapat membantu memperbaiki curah jantung secara tidak langsung. Pasien menjadi lebih rileks dan proses pemulihan sistem kardiovaskular terbantu (Fjorback et al., 2020). Penerapan yang dapat dilakukan dengan terapi *self healing mindfulness* dengan tujuan untuk melatih individu agar tidak melakukan penilaian secara otomatis terhadap suatu peristiwa. Pada penerapannya, terdapat tiga aspek yang diajarkan yaitu membentuk atensi pada perasaan, pikiran dan emosi.

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 sampai dengan 5 Juni 2025 di ruang rawat inap Puskesmas Poncol, terdapat dua pasien rawat inap dengan hipertensi dan didapatkan data bahwa tiga orang mengatakan tidak mengerti tentang terapi non farmakologi *self healing mindfulness* yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan permasalahan kasus diatas, peneliti tertarik studi kasus pada pasien hipertensi seperti yang dipaparkan dalam makalah karya ilmiah akhir ners (KIAN) berjudul “ Penerapan *Self Healing Mindfulness* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Penurunan Curah Jantung Di Ruang Rawat Inap Puskesmas Poncol Kabupaten Magetan”. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan pasien, dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka rumusan masalah karya ilmiah akhir ners ini adalah “Untuk mengetahui bagaimana pengaruh penerapan *self healing mindfulness* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan penerapan *self healing mindfulness* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung di ruang rawat inap Puskesmas Poncol Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian pada kasus hipertensi
2. Merumuskan diagnosa keperawatan pada kasus hipertensi
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada kasus hipertensi

4. Melakukan implementasi keperawatan pada kasus hipertensi
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada kasus hipertensi
6. Melakukan dokumentasi keperawatan pada kasus hipertensi

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat dijadikan sarana informasi yang dapat membantu dalam menangani kasus hipertensi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan bagi masyarakat terutama yang memiliki tekanan darah tinggi untuk dapat meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam menjalankan terapi non farmakologis dengan teknik *self healing mindfulness* sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah.

