

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi atau tekanan tinggi pada pembuluh darah adalah pemompaan darah yang terus menerus oleh jantung melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang berlebihan. Tekanan darah terdiri dari dua jenis tekanan. Angka pertama merupakan tekanan sistolik yang mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika tekanan darah detak jantung. Angka kedua merupakan tekanan diastolic yang mewakili tekanan di pembuluh darah ketika jantung bersandar di antara detak jantung (WHO, 2011). Seseorang didiagnosis hipertensi apabila tekanan sistolik dan diastoliknya mencapai angka $\geq 140/90$ mmHg (Olin et al., 2015). Hipertensi merupakan faktor resiko paling utama yang mengakibatkan terjadinya peningkatan angka morbiditas kardiovaskular serta mortalitas (Ramakrishnan et al., 2019).

Data WHO pada tahun 2014 menyatakan bahwa total jumlah kematian di Indonesia yang diakibatkan oleh *Non Communicable Disease* (NCD) atau penyakit tidak menular terdapat sejumlah 1.4 juta jiwa, dan peningkatan tekanan pembuluh darah berlebih atau hipertensi merupakan salah satu diantara beberapa penyakit tidak menular tersebut. Hipertensi merupakan faktor pemicu meningkatnya angka mortalitas di Indonesia yaitu sebesar 22% (World Health Organization, 2014).

Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2016 presentase hipertensi di Indonesia adalah sebanyak 25.8% dari jumlah penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Sedangkan pada hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 presentase hipertensi berdasarkan pengukuran di Indonesia yaitu sejumlah 658201 jiwa (34.11%) yang menderita hipertensi. Dari jumlah penderita hipertensi tersebut sebanyak 13.33% penderita tidak meminum obat anti hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Oleh karena itu, masalah ini harus menjadi fokus perhatian bagi tenaga kesehatan

untuk menangani masalah hipertensi, karena hipertensi dapat meningkatkan angka morbiditas serta mortalitas penduduk di Indonesia.

Mayoritas penderita hipertensi tidak diketahui penyebabnya dengan jelas yang disebut dengan hipertensi esensial atau hipertensi primer. Sedangkan hipertensi yang diketahui penyebabnya secara spesifik disebut hipertensi sekunder (Olin et al., 2015). Faktor predisposisi yang berperan penting bagi timbulnya hipertensi primer yaitu adanya interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan merupakan faktor yang dapat diubah atau dikendalikan salah satunya tingkat stressor. Stres dikatakan sebagai respon yang dialami tubuh terhadap berbagai tekanan atau beban yang bersifat tidak spesifik. Stres dapat juga dimaknai sebagai pola adaptasi umum dan pola reaksi stresor, baik berasal dari dalam diri individu ataupun dari lingkungannya. Faktor stress menjadi salah satu pencetus dan penyebab munculnya suatu penyakit tertentu. Ada pengaruh yang kuat antara tingkat stress dengan terjadinya hipertensi (Sari, 2019).

Hampir 90% penderita hipertensi mengalami hipertensi esensial atau primer baik yang tanpa gejala sampai yang sudah mengalami komplikasi. Tekanan darah yang terlalu tinggi dan tidak dikontrol lama kelamaan akan mengakibatkan kerusakan pada organ-organ target. Organ target yang akan dirusak meliputi jantung, pembuluh darah, otak, ginjal bahkan hingga ke mata khususnya retina. Apabila tekanan darah terus menerus tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai masalah antara lain gangguan pada indra penglihatan, oklusi koroner, gagal ginjal dan stroke (Loscalzo, 2015).

Hipertensi primer tidak dapat sembuh total namun dapat dikontrol dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis (termasuk dengan dengan memodifikasi gaya hidup (Olin et al., 2015). Adapun penatalaksanaan secara non farmakologi salah satunya dengan terapi komplementer yang dapat mengontrol faktor predisposisi yaitu stress dan masalah psikologi. Oleh karena itu dibutuhkan tindakan terapi komplementer dengan menggunakan pendekatan relaksasi, emosional dan spiritual untuk manajemen stress. Banyak terapi

komplementer yang dapat dilakukan untuk mengelola stress diantaranya yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi.

Berbagai gejala fisik dan psikologis yang ditimbulkan karena suatu penyakit dapat diatasi dengan terapi SEFT dimana terapi ini tidak menimbulkan efek samping tertentu (Lismayanti & Pamela, 2018). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan terapi yang dilakukan dengan teknik tapping atau mengetuk ringan di titik tertentu pada tubuh serta dengan merangsang kognitif serta emosional yaitu merasakan masalah yang sedang dihadapi. Termasuk di dalamnya terdapat unsur pernyataan terhadap penerimaan diri berupa afirmasi positif yang dapat menurunkan emosional (Novitriani & Hidayati, 2018). Menurut Rofacky dan Aini (2015) terapi SEFT ini dapat menjadi intervensi untuk manajemen pengelolaan stress karena memiliki efek relaksasi bagi tubuh. Secara fisiologis, efek relaksasi bagi tubuh akan merangsang kerja sistem limbik sehingga menstimulus pengeluaran hormon endorphen dan serotonin. Kedua hormon ini menyebabkan penurunan produksi aldosterone dan terjadilah penurunan tekanan darah. Pada penelitiannya didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lismayanti dan Pamela (2018) didapatkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada penderita hipertensi.

Aromaterapi adalah terapi dengan minyak essensial beraroma untuk memperbaiki atau menjaga kesehatan meliputi kesehatan tubuh, mental dan emosional. Selain itu, aromaterapi juga dapat membangkitkan semangat, menyegarkan dan menenangkan jiwa, serta merangsang proses penyembuhan. Menghirup aromaterapi sendiri dianggap sebagai cara penyembuhan yang paling efektif dan cepat. Aroma yang dikeluarkan minyak esensial dapat menstimulasi kerja hormon pada kelenjar pituitari dalam mengatur emosional dalam tubuh (Saputra et al., 2018). Menurut penelitian yang dilakukan Ziyaeifard et al (2017) telah disimpulkan bahwa inhalasi aromaterapi minyak lavender memiliki khasiat dalam mengendalikan tekanan darah dan detak jantung.

Kedua terapi komplementer di atas yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan uraian fenomena dan latar belakang masalah yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk menelaah perbedaan efektifitas antara terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer dari berbagai literatur atau artikel penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Masalah hipertensi masih banyak diderita oleh masyarakat Indonesia, terutama pada masalah hipertensi primer. Dalam proporsi kasus penyakit tidak menular di Jawa Tengah tahun 2018 hipertensi menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular lainnya yaitu sebesar 57,10% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2018). Dari tahun 2014 hingga tahun 2018 terjadi peningkatan kasus pada penyakit hipertensi di Puskesmas Wilayah Semarang. Faktor predisposisi pencetus munculnya hipertensi salah satunya adalah faktor stress. Penatalaksanaan yang dapat diterapkan untuk mengontrol stress yaitu penatalaksanaan non farmakologi dengan terapi komplementer. Banyak peneliti yang telah membuktikan jika tekanan darah dapat diturunkan dengan pemberian terapi alternatif atau terapi komplementer diantaranya yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan aromaterapi lavender. Beberapa penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kedua terapi tersebut ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui perbedaan efektifitas dari kedua terapi tersebut dalam menurunkan tekanan darah dengan metode telaah literatur atau jurnal penelitian yang telah ada sebelumnya sehingga dapat dideskripsikan sebagai berikut: “Adakah perbedaan efektifitas antara terapi SEFT dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan efektifitas antara terapi seft dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi primer.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan karakteristik artikel yang ditelaah atau dianalisa.
- b. Memaparkan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT dari setiap artikel yang ditelaah atau dianalisa.
- c. Memaparkan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi aromaterapi lavender dari setiap artikel yang ditelaah atau dianalisa.
- d. Menganalisa perbedaan efektifitas terapi SEFT dan aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi berdasarkan artikel yang dianalisa.

D. Bidang Ilmu

Penelitian ini mencakup dalam bidang Ilmu Keperawatan Medikal Bedah yaitu mengenai perbedaan efektifitas antara terapi SEFT dan aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

