

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sampai saat ini dijuluki sebagai *The Silent Killer* karena manifestasinya yang sulit dikenali dan bahkan sering tidak menunjukkan gejala dan tanpa keluhan apapun (Nonasri, 2021). Hipertensi merupakan penyebab kematian hampir 70% didunia. Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah meningkat secara terus menerus. *World Health Organization* (WHO) memberikan batasan tekanan darah normal adalah 140/90 mmHg artinya adalah Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Batasan ini tidak membedakan antara usia dan jenis kelamin (Wahyudi dkk, 2021).

Andhiyani dkk (2019) menjelaskan bahwa kekhawatiran akan timbulnya masalah-masalah kesehatan baru dan komplikasi yang terjadi pada penderita Hipertensi menyebabkan gangguan pada mental emosional yang ditunjukkan dengan gangguan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suciana dkk (2022) yang menyatakan bahwa kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada penderita Hipertensi akan dapat menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan yang sering di alami salah satunya yaitu kecemasan.

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami tekanan darah tinggi atau Hipertensi. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi Hipertensi tertinggi yaitu di Afrika sebesar 27% dan Asia Tenggara menempati urutan ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi. Prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia sebagai salah satu negara dengan pendapatan rendah, mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang. Selain itu, pada tahun 2018, sebanyak 427.218 penduduk Indonesia meninggal akibat Hipertensi (Risikesdas, 2018). Prevalensi Hipertensi di wilayah Maluku sebesar 25,2%. Hipertensi menempati urutan kelima dengan kasus penyakit terbanyak di kota Ambon, mencapai 13,24% dengan estimasi jumlah kasus sebanyak 19.985 orang (Dinkes Kota Ambon, 2020).

*American Heart Association* (2020) menyatakan bahwa Hipertensi hanya mampu dicegah perkembangannya melalui modifikasi faktor risiko dan pengelolaan gaya hidup, hal ini merupakan preventif utama dalam pencegahan terjadinya Hipertensi maupun komplikasinya. Upaya-upaya yang dilakukan juga dapat berupa terapi farmakologi maupun terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi seperti pemberian obat anti Hipertensi, meskipun begitu terapi farmakologi ini memiliki beberapa kekurangan dan kelemahan seperti timbulnya efek samping, efek ketergantungan, tingginya biaya pengobatan dan masalah lainnya yang

dapat mempersulit dan memperberat penderita Hipertensi terutama pada pasien lansia. Adapun penatalaksanaan Hipertensi yang paling sering dianjurkan untuk penderita Hipertensi antara lain perubahan gaya hidup seperti diet rendah garam dan juga olahraga yang sering disarankan seperti jalan pagi secara teratur, berhenti merokok bagi yang merokok, mengurangi dan bahkan anjuran untuk berhenti mengonsumsi alkohol bagi pecandu minuman keras dan beberapa terapi nonfarmakologi lainnya yang sudah banyak diketahui dan tidak asing bagi masyarakat seperti senam jantung sehat, terapi musik, terapi rendam air hangat, terapi pijat relaksasi kaki dan terapi tertawa yang dapat berguna untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan pada penderita Hipertensi (Sumah dkk, 2020).

Dari sejumlah terapi nonfarmakologi yang disarankan, terapi tertawa merupakan salah satu terapi yang memiliki segudang manfaat dari berbagai segi kehidupan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumah dkk (2020), yang menyatakan bahwa terapi tertawa memiliki banyak manfaat dari berbagai segi, segi ekonomis tertawa tidak membutuhkan biaya apapun. Sedangkan dari segi sosial, tertawa dapat membangun hubungan baik dengan orang lain dan mengatasi perselisihan (Sumah dkk, 2020).

Akimbekov & Razzaque (2021) menjelaskan bahwa terapi tertawa dapat diberikan selama mulai 2 minggu sampai dengan 12 minggu dengan durasi 10 – 15 menit. Tertawa selama kurang lebih 20 menit setara dengan

berolahraga ringan selama 2 jam karena dengan tertawa peredaran darah dalam tubuh lancar, kadar oksigen dalam tubuh meningkat dan tekanan darah akan normal. Durasi tiap sesi dan lama pelaksanaan terapi dapat disesuaikan dengan kemampuan lansia dan masalah lansia yang dapat diselesaikan dengan rentang waktu minimal 2 minggu dan maksimal 8 minggu dengan durasi 10 – 60 menit serta sesi tiap minggu dapat disesuaikan minimal 1x dan maksimal 3x dalam 1 minggu.

Data yang didapatkan dari Wilayah Kerja Puskesmas Benteng jumlah kasus Hipertensi lima tahun terakhir (2018-2022) sebanyak 765 kasus. Tahun 2018 sebanyak 81 kasus, tahun 2019 sebanyak 68 kasus, tahun 2020 sebanyak 145 kasus, tahun 2021 sebanyak 376 kasus, dan tahun 2022 sebanyak 144 kasus. Pada tahun 2023 pada bulan 3 bulan terakhir sebanyak 96 kasus.

Fenomena yang biasa dan sering terjadi di puskesmas maupun Rumah Sakit yang ada biasanya ketika ada pasien Hipertensi yang mengalami masalah kecemasan sedang pada penyakitnya petugas di ruangan hanya memberikan dukungan moril saja tetapi kurang melakukan terapi-terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien. Berdasarkan uraian di atas maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe .

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi tertawa pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi tertawa pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi pembaca mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan dapat digunakan sebagai penatalaksanaan non farmakologis pilihan dalam upaya untuk menurunkan kecemasan penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe.

#### b. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe.

#### c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengobatan alternatif pada penderita Hipertensi yang mengalami kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kecamatan Nusaniwe.