

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi pada masa ini sangat mempengaruhi gaya hidup setiap orang. Dengan adanya perubahan gaya hidup sehat seseorang, semakin beragam pula penyakit yang menyerang setiap individunya. Mulai dari penyakit yang menular sampai penyakit yang tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang sedang menjadi sorotan adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit *silent killer* dimana gejala dari hipertensi ini bervariasi antara orang satu dengan yang lainnya.

WHO pada tahun 2017 melaporkan bahwa sekitar 51% dari jumlah kematian disebabkan oleh hipertensi atau dapat dikalkulasikan sebanyak 900 juta jiwa yang mengalami hipertensi dalam setiap tahunnya (*World Health Organization, 2017*). Menurut (Breu, Guggenbichler, & Wollmann, 2013) Penderita hipertensi di seluruh dunia mendekati angka 1 miliar, dalam artian 1 dari 4 orang dewasa menderita hipertensi. Lebih dari separuh atau sekitar 600 juta penderita, tersebar di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Indonesia menduduki urutan keempat negara dengan hipertensi. Prevalensi penderita hipertensi di negara Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yakni dari 7,8 % menjadi 9,8 % dari jumlah penduduk Indonesia. Bali menduduki posisi keempat tertinggi provinsi dengan hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tertinggi kedua dari 10 besar penyakit utama pasien rawat jalan

RSUD se-Bali yaitu sejumlah 5.082 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2015). Berdasarkan data yang diperoleh dari pada Dinas Kesehatan provinsi Bali pada tahun 2015 di masing-masing kabupaten, angka terendah diduduki oleh kabupaten Gianyar yaitu 13,3% yang diperoleh dari hasil pengukuran. Sedangkan angka tertinggi diduduki oleh kabupaten Tabanan dengan angka 25,8% (RISKESDAS, 2013). Data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Tabanan didapat angka kunjungan hipertensi tertinggi yakni di Puskesmas Tabanan III. Sebanyak 1.019 orang yang mengalami hipertensi. Hal ini mengalami peningkatan dari tahun 2016 yaitu 824 orang yang mengalami hipertensi. (Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan, 2017)

Beberapa masalah yang biasanya muncul pada penderita hipertensi diantaranya adalah penurunan curah jantung, nyeri, ansietas serta koping yang tidak efektif (Nurarif & Kusuma, 2015). Faktor risiko utama seseorang mengalami hipertensi ialah riwayat keluarga, gaya hidup, pola makan yang buruk, merokok, jenis kelamin, ras, usia, tidur, dan stres (Breu et al., 2013). Stres pada dasarnya memang diperlukan oleh tubuh sampai pada derajat tertentu agar tubuh tetap sehat. Namun apabila stres telah melewati batas optimal penerimaan dari tubuh maka stres akan dapat menyebabkan dampak yang negatif pada individu tersebut. Dampak yang ditimbulkan dari stres berbeda antara individu satu dengan lainnya tergantung dari cara pandang individu tersebut di dalam menghadapi dan mentoleransi suatu masalah, karena masing-masing individu mempunyaicara yang berbeda dalam penerimaan dan menghadapi stressor (Studi, Keperawatan, Tinggi, Kesehatan, & Ahmad, 2010)

Individu yang telah mengalami stres membutuhkan suatu kemampuan pribadi yang ia miliki serta dukungan dari lingkungannya dalam menghadapi stres. Cara yang dilakukan individu dalam menghadapi stres inilah yang disebut dengan coping. mekanisme coping yang digunakan suatu individu di dalam menghadapi stresor dapat berupa mekanisme coping adaptif ataupun coping maladaptif. Ketika suatu individu merespon dengan coping yang tidak efektif atau coping maladaptif, maka individu tersebut memperburuk stres yang terjadi.

Ketidakefektifan coping terjadi ketika stres yang dihadapi oleh suatu individu terakumulasi dan individu tersebut tidak dapat mengatasi masalahnya sampai batas optimal. Seseorang yang mengalami stress dan kemampuan dalam menghadapi stressor seseorang tersebut kurang maka akan terjadi ketidak efektifan coping dari individu tersebut.

Dalam mengatasi ketidakefektifan coping tersebut dapat dilakukan hal sebagai berikut, diantaranya mengendalikan stres melalui meditasi, *progressive muscle relaxation*, latihan nafas dalam. Penelitain yang terbaru menemukan bahwa *self awareness skill* dapat mengontrol stres pada seseorang guna untuk mengatasi stress agar tidak terjadi ketidakefektifan coping (Habeeb & Fatema, 2016)

Self awareness atau yang sering disebut dengan kesadaran diri merupakan sifat yang dimiliki oleh setiap individu. Kesadaran diri seseorang dapat mencerminkan konsep diri dari seseorang tersebut, baik itu yang bersifat positif maupun negatif. Kesadaran diri juga dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan seseorang dan sejauh mana mereka dapat mengutarakan dirinya. (Duval & Silvia, 2002). Pengenalan

diri atau kesadaran diri merupakan metode yang direkomendasikan oleh banyak profesional dalam bidang kesehatan, terutama karena stres merupakan penyakit yang tidak bisa dihapus. Dalam penerapannya, semakin sering dilatih, maka semakin efektif pula cara kerja *self awareness* untuk mengontrol stres. Tanpa praktek sehari-hari kemampuan ini akan berkurang. Dengan berkurangnya kemampuan kesadaran diri yang dimilikinya, maka kecendrungan seseorang tersebut untuk mengalami stress, serta kurangnya kemampuan untuk mengontrol stresor meningkat. (National, 2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Rose Schnabel dari University of Toronto, Kanada pada tanggal 1-3 Mei 2017 tentang pengaruh kesadaran diri dalam mengontrol dan mengendalikan stresor agar tidak menyebabkan ketidakefektifan koping, disebutkan bahwa sikap sadar diri dapat mengendalikan stresor seseorang jika terus dilatih secara berkesinambungan. Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik meneliti tentang keefektifan penerapan penumbuhan *self awareness* untuk mengontrol stres dan mengatasi ketidakefektifan koping pada pasien dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi di Puskesmas III Tabanan Kabupaten Tabanan., Bali.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditemukan, maka dapat dirumuskan masalah yaitu Bagaimanakah Gambaran Pemberian terapi *self awareness skill* untuk mengatasi koping tidak efektif pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan Tahun 2018 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran pemberian terapi *self awareness skill* untuk mengatasi koping tidak efektif pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari dilakukannya penelitian ini ialah:

- a. Mendeskripsikan pengkajian data keperawatan pada pasien hipertensi dengan koping tidak efektif di Puskesmas III Tabanan Kabupaten Tabanan Tahun 2018.
- b. Mendeskripsikan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dengan koping tidak efektif di Puskesmas III Tabanan Kabupaten Tabanan Tahun 2018
- c. Mendeskripsikan Penyusunan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan koping tidak efektif di Puskesmas III Tabanan Kabupaten Tabanan Tahun 2018
- d. Mendeskripsikan Pemberian tindakan keperawatan dengan pemberian terapi *self awareness* pada pasien hipertensi dengan koping tidak efektif di Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan Tahun 2018
- e. Mendeskripsikan Penilaian asuhan keperawatan dengan pemberian terapi *self awareness* pada pasien hipertensi dengan koping tidak efektif di Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan Tahun 2018

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Peneliti

Manfaat yang ingin dicapai peneliti ialah agar hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan jiwa yang berfokus mengenai masalah psikososial pada penderita hipertensi serta dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian berikutnya kearah yang lebih sempurna.

2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pihak-pihak pelayan kesehatan baik itu di rumah sakit maupun sistem pelayanan kesehatan di masyarakat

3. Masyarakat

Dapat membantu masyarakat dalam menghadapi koping yang tidak efektif karena stres dan dapat diterapkan sebagai salah satu cara untuk menurunkan hipertensi di masyarakat.