

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam dunia kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. *World Health Organization* (2020) mencatat angka kejadian hipertensi sebanyak 1,56 milyar orang didunia menderita hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia pada tahun 2025 dari Jumlah total 639 juta di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus ditahun 2025.

Hipertensi biasa disebut dengan *the silent killer* atau pembunuh dalam sunyi karena gejala darah tinggi tersebut selalu tidak ada keluhan yang muncul serta dapat berlaku bagi siapa saja baik laki-laki maupun wanita (Barkah dkk., 2022). Beberapa orang biasanya tidak pernah mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi dan akan diketahui bila penyakit hipertensi tersebut sudah terjadi komplikasi pada system kardiovaskular serta organ-organ yang terdapat didalam tubuh. Apabila hipertensi tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), gangguan saraf dan serebral (otak) (Anshari, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi Hipertensi tahun 2020 diperoleh dari data Riskesdas Tahun 2018 dimana angka prevalensi Provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% menjadi 39,6% (Dinkes Jawa Barat, 2020). Data Dinas Kesehatan di Kabupaten Sumedang (tahun, 2021), salah satu penyakit tidak menular ini yaitu hipertensi menjadi salah satu penyakit nomor satu terbanyak dengan jumlah sasaran 248.174 orang pada tahun 2021.

Menurut Ahmad (2011) sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi. Penderita darah tinggi mungkin saja merasakan keluhan seperti kelelahan, bingung, perut mual, masalah penglihatan, keringat berlebihan, kulit pucat atau merah, mimisan, cemas atau gelisah, detak jantung keras atau tidak beraturan (ketika palpasi pada nadi), suara telinga berdenging, mengalami disfungsi ereksi, merasakan sakit kepala, serta pusing. Menurut Triyanto (2014) apabila hipertensi tidak ditangani dengan baik, hal ini mempunyai dampak yang besar atau dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti terjadinya stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner.

Menurut Triyanto (2014) banyak metode yang telah ditemukan untuk mengatasi hipertensi, baik secara farmakologis maupun non-farmakologi. Penanganan Farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik,

simpateik, beta-bloker, vasodilator dengan memperhatikan cara mekanisme kerja serta kepatuhan dalam menjalankan pengobatan, dimana penderitanya harus minum obat secara rutin. Hal ini menyebabkan penderita menjadi bosan, sehingga penderita hipertensi kurang patuh meminum obat selain itu pengobatan hipertensi saat ini belum efektif karena hanya menurunkan angka kejadian sebesar 8%, harga obat yang relatif mahal dan adanya efek samping dari penggunaan obat, sehingga menjadikan masyarakat berhenti melakukan pengobatan (Harvey, 2013).

Salah satu pencegahan ketergantungan obat hipertensi yaitu melakukan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis untuk hipertensi yaitu olahraga secara teratur, menjaga berat badan, mengurangi asupan garam, meninggalkan kebiasaan merokok, berhenti dari mengkonsumsi alkohol, serta terapi komplementer (Nisa, 2012).

Pada umumnya penatalaksanaan hipertensi terbagi dua yang meliputi terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Sering kali terapi menggunakan farmakologi memberikan efek samping yang berlebihan, oleh sebab itu akan lebih baik jika terapi secara alami diberikan sebagai terapi pendamping hipertensi.

Terapi farmakologi dalam hipertensi antara lain penggunaan obat captopril, amlodipin dan obat lainnya. Penggunaan obat-obatan kimia ini jika digunakan secara terus menerus dalam jangka waktu lama tidak baik bagi tubuh karena dapat menimbulkan efek samping sehingga dibutuhkan terapi

komplementer untuk menunjang terapi farmakologi yang sudah dilakukan. Terapi komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi yang berkembang di Indonesia adalah pijat refleksi, yoga, terapi musik, terapi akupuntur, terapi warna (Kusuma et al., 2021).

Terapi warna yang dikenal juga dengan nama *chromatherapy* didasarkan pada pernyataan bahwa setiap warna tertentu mengandung energi-energi penyembuh dan berpengaruh pada fisik manusia. Warna tertentu bisa berpengaruh pada psikofisiologis seseorang. Pada manusia warna selain berpengaruh pada reaksi fisiologis relaksasi pada otot polos, warna juga memberi berbagai pengaruh pada kondisi psikologis manusia (Susanto, 2021)

Menurut Gull, dkk (2015) beberapa warna yang dapat digunakan sebagai terapi seperti warna merah untuk meningkatkan kadar gula darah, menghilangkan racun tubuh, kejang otot, anemia, kelelahan, impotensi, dan meningkatkan tekanan darah. Warna kuning digunakan untuk gangguan stress, penurunan berat badan, masalah kulit dan penyakit perut. Warna biru dengan organ tujuan tenggorokan berfungsi untuk mengatasi asma, masalah THT, keracunan, dan meningkatkan nafsu makan. Warna violet digunakan untuk mengatur endokrin, dan mengatasi sakit kepala. Sedangkan warna hijau dengan panjang gelombang 538 nm dengan organ tujuan jantung berfungsi untuk menurunkan tekanan darah sesuai aspek yang akan diteliti.

Dari berbagai warna banyak diantaranya yang dapat dijadikan sebagai terapi penyembuhan penyakit yaitu warna hijau mengacu pada konsep cakra

dalam ilmu penyembuhan India Kuno, warna hijau mampu mengurangi ketegangan, menurunkan tekanan darah, menekan aktivitas sistem simpatis, dan melebarkan pembuluh darah kapiler (Jatnika et al., 2019).

Green color breathing therapy merupakan terapi yang didasarkan pada pernyataan bahwa setiap warna tertentu mengandung energi-energi penyembuh, dan juga sebagai terapi relaksasi yang menjadi salah satu alternatif untuk menangani masalah yang berhubungan dengan kesehatan (Bassano 2015). Teknik ini merupakan perpaduan antara teknik pernapasan dalam dengan membayangkan warna hijau yang dapat dibantu menggunakan alat bantu seperti, kain, pakaian, video, dan lain-lain. Terapi warna hijau dapat merangsang hipofisis dalam mengeluarkan berbagai neurohormone seperti oksitosin, serotonin, dan beta endorfin, yang juga dapat menurunkan tekanan darah (Honig, 2010).

Terapi untuk menurunkan tekanan darah seperti, obat tradisional mengandung bahan atau zat alami tetapi tidak semua orang cocok terhadap zat yang terkandung didalamnya sehingga jika tidak cocok maka menyebabkan efek alergi terhadap orang tersebut. Terapi akupunktur harus dilakukan oleh orang yang kompeten dibidangnya, terkadang terapi ini dapat menimbulkan komplikasi seperti infeksi karena jarum yang tidak steril, jarum yang patah, jarum yang ditinggalkan dalam tempat untuk waktu yang lama, perasaan mengantuk pasca pengobatan. Terapi Hipnoterapi harus memiliki sertifikasi terlebih dahulu dan membutuhkan latihan yang lebih serius, karena apabila terapis tidak mengetahui ilmu spesifik klinisnya bisa menimbulkan

emosi yang tidak stabil pada klien. Meditasi untuk penggunaannya membutuhkan waktu yang lama dan perlu ketelatenan dari klien. Penggunaan green color breathing therapy relatif lebih aman, lebih mudah dilakukan, lebih cepat dan lebih sederhana dibandingkan terapi warna lainnya (Yousuf, 2019)

Puskesmas Conggeang sebagai salah satu rujukan fasilitas kesehatan tingkat 1 Kabupaten Sumedang mencatat angka kunjungan pasien dengan hipertensi sebanyak 3.378 data tahun 2023, keseluruhan kasus hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Conggeang sebanyak 1.821 jiwa. Berdasarkan hasil data dinas kesehatan kabupaten sumedang, dalam upaya menurunkan kajadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Conggeang program yang baru dijalankan yaitu tentang edukasi sosialisasi, maka dari itu peneliti akan membantu dalam pelaksanaan terapi komplementer.

Penelitian tentang efektifitas *green colour breathing therapy* masih sangat terbatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas *green colour breathing therapy* pada pasien hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Terdapat beberapa hal yang dapat mengontrol penyakit hipertensi yaitu dengan menjalankan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana efektifitas *green colour*

breathing therapy pada pasien hipertensi?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas *green colour breathing* pada pasien hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden
2. Mengidentifikasi tekanan darah responden sebelum diberikan perlakuan
3. Mengidentifikasi tekanan darah responden setelah diberikan perlakuan
4. Mengidentifikasi efektivitas *green colour breathing therapy* terhadap penurunan tekanan darah tinggi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi serta rujukan bagi peneliti selanjutnya di bidang Ilmu Keperawatan Komunitas terutama tentang efektivitas terapi warna hijau pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi di bidang keperawatan sebagai usaha memberikan pengarahan berupa *promotion* agar tingkat penderita hipertensi menurun

2. Bagi Perawat Komunitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi di bidang keperawatan terutama pada keperawatan komunitas untuk meningkatkan kesehatan Masyarakat dalam penurunan tekanan darah tinggi

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi pembelajaran dan sebuah referensi bagi mahasiswa lain dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya terutama dalam efektivitas terapi warna pada pasien hipertensi

1.5 Sistematika Penelitian

Dalam pembahasan proposal penelitian ini yang berjudul “Efektivitas Terapi Warna Hijau Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Conggeang” penulis membagi dalam 3 BAB.

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian, Bab ini akan menjelaskan permasalahan yang terjadi di komunitas setempat sehingga peneliti perlu melakukan penelitian dengan menjelaskan konsep sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Selain itu pada bab ini dilengkapi dengan adanya pembuktian dari penelitian sebelumnya agar memperkuat alasan dilakukan penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini mencakup teori-teori yang mendasari penelitian ini dan mencakup referensi ke teori-teori terkait yang dianggap khas dari topik perdebatan (terdiri dari kerangka pemikiran dan hipotesis).

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini akan membahas metodologi penelitian yang meliputi latar dan waktu penelitian, Teknik pengumpulan data, jenis dan sumber data, ukuran sampel dan populasi, Teknik analisis, definisi operasional.