



PENGARUH TAPAS ACUPRESSURE TECHNIQUE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI

Putu Mitha Eka Gayatri¹, Nengah Sumirta², I Gede Widjanegara³
^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,
Denpasar, Indonesia

e-mail: mithaekagayatri@gmail.com¹, mirtakumara@gmail.com²,
widjanegara@gmail.com³

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang berdampak pada psikologis pasien. Pengobatan cenderung lama dan risiko komplikasi menyebabkan pasien hipertensi mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan yang tinggi berpengaruh pada manajemen perawatan diri dan kepatuhan pengobatan. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh *Tapas Acupressure Technique* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability* dengan jenis *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 19 subjek penelitian. Uji normalitas menggunakan Uji *Shapiro-Wilk*. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Penelitian dilakukan Maret-April 2021 selama 1 bulan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan *Tapas Acupressure Technique* sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan 13 orang (68,4%) dan kecemasan sedang 6 orang (31,6%). Setelah perlakuan, tingkat kecemasan mengalami penurunan, tidak ada kecemasan 5 orang (26,3%), kecemasan ringan 12 orang (63,2%), dan kecemasan sedang 2 orang (10,5%). Setelah dianalisis didapatkan *p-value* $0,000 < \alpha 0,05$. Disimpulkan bahwa ada pengaruh *Tapas Acupressure Technique* terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara tahun 2021, artinya *Tapas Acupressure Technique* dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi. Bagi pemberi pelayanan kesehatan agar mengaplikasikan *Tapas Acupressure Technique* pada pasien dengan hipertensi untuk mengurangi kecemasan sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : hipertensi, kecemasan, *Tapas Acupressure Technique*

Abstract

Hypertension is chronic disease that impact the patient's psychology. Treatment tends to be long and risk complications causes hypertension patients experience anxiety. High levels of anxiety affect self-care management and medication. The aims of research to determine effect of Tapas Acupressure Technique to level anxiety hypertension patients in work area of UPT Puskesmas Kuta Utara on 2021. This research used method pre-experimental design with one group pre-

Penulis korespondensi:

Nengah Sumirta
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
Email: mirtakumara@gmail.com

post test. Sampling using non-probability with purposive sampling. The number samples was 19 subjects. The normality test uses Shapiro-Wilk. Hypothesis using Wilcoxon Signed Rank Test. The research instrument used Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The research was in March-April for 1 month. The results showed before given Tapas Acupressure Technique most the respondents experienced mild anxiety 13 people (68.4%) and moderate anxiety 6 people (31.6%). After the treatment, level of anxiety decreased, there was no anxiety 5 people (26.3%), 12 people mild anxiety (63.2%), and 2 people moderate anxiety (10.5%). After analyzed, the $p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$. The conclusion that there is effect of Tapas Acupressure Technique on anxiety level hypertension patients in work area of UPT Puskesmas Kuta Utara on 2021, meaning that Tapas Acupressure Technique can reduce anxiety level of hypertension patients. Recommendations For health care providers to apply the Tapas Acupressure Technique to patients with hypertension to reduce anxiety so that it can lower blood pressure

Keywords : *hypertension, anxiety, Tapas Acupressure Technique*

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi masih menjadi permasalahan utama di bidang kesehatan. Terjadinya transisi pola penyakit yang didominasi oleh penyakit menular kini telah berpindah ke Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu penyakit yang menjadi prioritas utama secara global di dunia kesehatan adalah hipertensi. Hampir 57,6% masyarakat Indonesia menderita hipertensi. Hipertensi tidak hanya berdampak secara fisik tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis pasien salah satunya adalah kecemasan⁽¹⁾. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan termasuk penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab utama kematian *premature* di dunia. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang⁽²⁾.

World Health Organization (WHO) menyatakan prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk di dunia. Wilayah Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25%⁽²⁾. Berdasarkan pendataan yang dilakukan setiap lima tahun sekali, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk > 18 tahun mengalami penurunan dan peningkatan. Pada tahun 2007 sebesar 31,7%, kemudian mengalami penurunan

pada tahun 2013 sebesar 25,8%, dan mengalami peningkatan kembali sebesar 34,11% pada tahun 2018. Provinsi Bali tahun 2018 memiliki prevalensi hipertensi sebesar 29,87%⁽³⁾. Dinas Kesehatan Kabupaten Badung menyatakan pada tahun 2018 Kabupaten Badung menduduki urutan ke-6 dengan prevalensi hipertensi sebesar 29,33%⁽³⁾. Penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan di Kabupaten Badung tahun 2018 sebanyak 62.534 orang (76,7%) dari estimasi jumlah penderita 81.570. Kasus hipertensi yang terdapat di UPT Puskesmas Kuta Utara tahun 2018 menduduki urutan ke-3 di Kabupaten Badung yaitu sebesar 77,6%⁽⁴⁾. Berdasarkan hasil wawancara dan studi pendahuluan, angka kejadian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebanyak 226 jiwa dan tahun 2020 sebanyak 641 jiwa.

Hipertensi memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan. Kecemasan merupakan dampak psikologis yang sering terjadi disebabkan oleh hipertensi⁽⁵⁾. Hipertensi disebut “*the silent killers*”, membutuhkan pengobatan yang cenderung lama dan menyebabkan risiko komplikasi yang berdampak terjadinya kematian. Penelitian lain oleh Liao *et al* (2014) menemukan bahwa dari 807 pasien hipertensi, 215 pasien mengalami kecemasan yaitu sebesar 23,3% yang disebabkan manajemen pengobatan yang tidak teratur⁽⁶⁾. Penelitian lain oleh Kretchy *et al* (2014) menyatakan bahwa dari 400 pasien hipertensi, 225 pasien mengalami gejala kecemasan yaitu sebesar 56% akibat emosi negatif yang dirasakan pasien⁽⁷⁾.

Penderita hipertensi diharapkan dapat melakukan kontrol secara rutin untuk mengurangi dampak psikologis yaitu kecemasan dan meminimalisir munculnya permasalahan baru. Adapun upaya yang dapat dilakukan guna mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi adalah dengan pemberian terapi secara non farmakologis yaitu *Tapas Acupressure Technique*⁽⁸⁾. Penelitian Sulistyaningsih & Rodi (2012), mengungkapkan *Tapas Acupressure Technique* (TAT) merupakan teknik yang sederhana, dapat dilakukan dengan mudah, dan bebas biaya, dengan TAT berpotensi meningkatkan suasana hati dan menurunkan tingkat kecemasan dengan diperoleh *p-value* pada kelompok intervensi sebesar $0,03 < 0,05$ yang berarti bahwa intervensi TAT berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan

pasien⁽⁹⁾. Penelitian lain oleh Hayati dkk (2020), mengungkapkan bahwa sebelum diberikan TAT hampir seluruh (92,1%) korban pasca bencana banjir mengalami cemas ringan, sedangkan setelah dilakukan TAT sebagian besar (55,3%) korban pasca bencana banjir tidak mengalami cemas⁽¹⁰⁾.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh *Tapas Acupressure Technique* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara tahun 2021.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan penelitian yang digunakan *one group pre-post test design*. Peneliti dalam rancangannya melakukan observasi atau pengukuran terhadap kelompok objek penelitian sebelum dilakukan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di UPT Puskesmas Kuta Utara yang berjumlah 641 orang dengan sampel sebanyak 19 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Data primer diperoleh melalui pengisian lembar instrument pengumpulan data yaitu HARS. Pada penelitian ini pengukuran tingkat kecemasan pada pasien hipertensi diukur sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan adalah terapi *Tapas Acupressure Technique*. Teknik analisa data menggunakan analisa *univariat* dan analisa *bivariat*. Analisa *univariat* digunakan untuk mendapatkan frekuensi dan persentase karakteristik sampel meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lamanya menderita hipertensi, pekerjaan, dan status perkawinan serta hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Analisa *bivariat* digunakan untuk menganalisis hubungan karakteristik dengan tingkat kecemasan sebelum diberikan *Tapas Acupressure Technique* menggunakan uji *Chi-Square*, dan pengaruh *Tapas Acupressure Technique* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian dilakukan Maret-April 2021 selama 1 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lamanya menderita hipertensi, pekerjaan, dan status perkawinan disajikan dalam Tabel 1 s.d 6, sedangkan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan *Tapas Acupressure Technique*, tingkat kecemasan berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lamanya menderita hipertensi disajikan dalam Tabel 7 s.d 12.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	N	%
Masa Dewasa Awal (26-35)	0	0
Masa Dewasa Akhir (36-45)	3	15,8
Masa Lansia Awal (46-55)	11	57,9
Masa Lansia Akhir (56-65)	5	26,3
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 1. dari 19 responden yang diteliti sebagian besar yaitu 11 orang (57,9%) berada pada kategori masa dewasa awal pada rentang usia 46-55 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	6	31,6
Perempuan	13	68,4
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 2. dari 19 responden yang diteliti terbanyak jumlah responden perempuan yaitu 11 orang (68,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	n	%
Pendidikan dasar	6	31,6
Pendidikan menengah	13	68,4
Perguruan tinggi	0	0
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 3. dari 19 responden yang diteliti terbanyak yaitu 13 orang (68,4%) pada tingkat pendidikan menengah (SMP dan SMA).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lamanya Menderita Hipertensi

Lamanya Menderita Hipertensi	n	%
≤ 6 bulan	3	15,8
>6 bulan	16	84,2
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 4. dari 19 responden yang diteliti lama responden menderita hipertensi terbanyak yaitu 16 orang (84,2%) pada rentang waktu > 6 bulan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum perlakuan *Tapas Acupressure Technique*

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	13	68,4
Kecemasan sedang	6	31,6
Kecemasan berat	0	0
Kecemasan berat sekali	0	0
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 5. dari 19 responden yang diteliti menunjukkan sebelum diberikan *Tapas Acupressure Technique* terbanyak pada kategori kecemasan ringan yaitu 13 orang (68,4%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah perlakuan *Tapas Acupressure Technique*

Tingkat Kecemasan	N	%
Tidak ada kecemasan	5	26,3
Kecemasan ringan	12	53,2
Kecemasan sedang	2	10,5
Kecemasan berat	0	0
Kecemasan berat sekali	0	0
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 6. dari 19 responden yang diteliti menunjukkan setelah diberikan *Tapas Acupressure Technique* terbanyak pada kategori kecemasan sedang yaitu 12 orang (68,4%).

Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan *Tapas Acupressure Technique*

Hasil penelitian yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan *Tapas Acupressure Technique* menunjukkan bahwa subjek penelitian yang mengalami kecemasan berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 13 orang (68,4%) dan kecemasan sedang 6 orang (31,6%). Hasil penelitian oleh Sumiatin, Yunariyah dan Christiawan (2013) berjudul “Hubungan Tingkat Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan” dengan jumlah responden sebanyak 90 orang didapatkan sebanyak 34 orang (38%) mengalami kecemasan ringan, 42 orang (46,7%) kecemasan sedang, dan 14 orang (15%) kecemasan berat⁽¹¹⁾. Hasil penelitian lain oleh Napitupulu (2019) yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019” dengan jumlah responden sebanyak 43 orang menunjukkan bahwa 39 responden (90,7%) yang menderita hipertensi mengalami kecemasan⁽¹²⁾.

Menurut penelitian oleh Sulistyaningsih & Rodi (2012) berjudul “*Tapas Acupressure Technique* (TAT) Intervensi Tepat Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi” dengan jumlah 32 responden, didapatkan hasil sebelum diberikan TAT tingkat kecemasan pada kelompok intervensi kategori kecemasan ringan yaitu 6 orang (38%) dan kecemasan sedang 10 orang (62%)⁽⁹⁾. Menurut Prasetyorini and Prawesti (2012), menyebutkan hal yang menyebabkan pasien hipertensi mengalami kecemasan adalah pengobatan yang cenderung lama dan risiko komplikasi yang dapat menyebabkan kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuk adalah terjadinya kematian. Selain itu komplikasi hipertensi dapat memengaruhi emosi serta menimbulkan kecemasan yang dapat meningkatkan tekanan darah dalam tubuh⁽¹²⁾.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar subjek penelitian hipertensi mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Hal ini disebabkan karena hampir seluruh subjek penelitian menderita hipertensi rata-rata lebih dari enam bulan serta sebagian besar subjek penelitian telah mengalami komplikasi hipertensi yaitu stroke. Apabila masalah psikologis kecemasan yang dimiliki

subjek penelitian tidak ditangani dapat menyebabkan munculnya efek negatif dan berkurangnya kepatuhan dalam pengobatan.

Tingkat Kecemasan Setelah diberikan *Tapas Acupressure Technique*

Hasil penelitian yang diperoleh setelah diberikan perlakuan TAT menunjukkan subjek penelitian berada pada kategori tidak ada kecemasan 5 orang (26,3%), kecemasan ringan 12 orang (63,2%), dan kecemasan sedang 2 orang (10,5%). Menurut penelitian Sulistyaningsih dan Rodi (2012), didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan *Tapas Acupressure Technique* berada pada kategori kecemasan ringan yaitu 11 orang (69%) dan kecemasan sedang 5 orang (31%)⁽⁹⁾.

Penelitian lain oleh Hayati dkk (2020) didapatkan hasil bahwa setelah diberikan *Tapas Acupressure Technique* sebanyak 21 orang (55,3%) tidak ada kecemasan dan 17 orang (44,7%) mengalami kecemasan sedang⁽¹⁰⁾. Selain itu Hayati dkk (2020), menyebutkan pemberian TAT melalui 7 langkah TAT mulai dari menekan titik akupunktur di kepala dengan disertai mengarahkan perhatian melalui berdoa, bersyukur, memaafkan, melepaskan perasaan negatif, dan pengalaman yang kurang menyenangkan dapat memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan⁽¹⁰⁾. Menurut penelitian Afiani dan Wahyuningrum (2014), menyebutkan penderita hipertensi membutuhkan terapi yang komprehensif melalui terapi non farmakologis yang dapat membantu dalam modifikasi *lifestyle*, pengelolaan stress, dan kecemasan sebagai langkah awal penatalaksanaan seperti yang terdapat dalam algoritma pasien hipertensi⁽¹³⁾.

Menurut pendapat peneliti bahwa pemberian perawatan pada subjek penelitian hipertensi dengan kecemasan tidak cukup apabila hanya dilakukan secara farmakologis namun akan lebih efektif jika dapat dikalaborasikan dengan pemberian terapi non farmakologis salah satunya dengan TAT. TAT dapat membantu subjek penelitian untuk menciptakan rasa tenang atau rileks, menimbulkan rasa senang, serta dapat mengubah pikiran tentang hal yang nyata.

Karakteristik subyek penelitian yang telah terkait dengan tingkat depresi dianalisis menggunakan teknik analisa *Chi-Square*.

Tabel 7. Hasil Analisa Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia

Usia	Tingkat Kecemasan				Jumlah	<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang			
	n	%	n	%		
Masa Dewasa Awal (26-35)	0	0	0	0	0	0,435
Masa Dewasa Akhir (36-45)	3	15,8	0	0	15,8	
Masa Lansia Awal (46-55)	7	36,8	4	21,1	57,9	
Masa Lansia Akhir (56-65)	3	15,8	2	10,5	26,3	
Total	13	68,4	6	31,6	100	

Berdasarkan Tabel 7. menunjukkan nilai *p-value* $0,435 > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan usia dengan tingkat kecemasan.

Tabel 8. Hasil Analisa Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Kecemasan				Jumlah	p-value
	Ringan		Sedang			
	n	%	n	%		
Laki-laki	5	26,3	1	5,3	31,6	0,342
Perempuan	8	42,1	5	26,3	68,4	
Total	13	68,4	6	31,6	100	

Berdasarkan Tabel 8. menunjukkan nilai *p-value* $0,342 > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan usia dengan tingkat kecemasan.

Tabel 9. Hasil Analisa Tingkat Kecemasan Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Tingkat Kecemasan				Jumlah	p-value
	Ringan		Sedang			
	n	%	n	%		
Pendidikan dasar	3	15,8	3	15,8	0	0,241
Pendidikan menengah	10	52,6	3	15,8	15,8	
Perguruan tinggi	0	0	0	0	0	
Total	13	68,4	6	31,6	100	

Berdasarkan Tabel 9. menunjukkan nilai *p-value* $0,241 > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan usia dengan tingkat kecemasan.

Tabel 10. Hasil Analisa Tingkat Kecemasan Berdasarkan Lamanya Menderita Hipertensi

Lamanya Menderita Hipertensi	Tingkat Kecemasan				Jumlah	<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang			
	n	%	n	%		
≤ 6 bulan	2	10,5	1	5,3	15,8	0,943
>6 bulan	11	57,9	5	26,3	84,2	
Total	13	68,4	6	31,6	100	

Berdasarkan Tabel 10. menunjukkan nilai *p-value* $0,943 > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan usia dengan tingkat kecemasan.

Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Usia

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* $0,435 > 0,05$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan usia. Menurut hasil penelitian oleh Syarif Hidayatullah (2018) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Usia dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda” dengan subjek penelitian sebanyak 53 orang menunjukkan sebagian besar subjek penelitian yang berusia 36-45 tahun mengalami kecemasan sebanyak 11 orang (20,8%) sedangkan pada subjek penelitian yang berusia > 45 tahun mengalami kecemasan sebanyak 22 orang (41,1%) dengan nilai *p-value* $0,031 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi⁽¹⁴⁾. Penelitian lain oleh Kati, Opod dan Pali (2018) yang berjudul “Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu” dengan 58 responden berusia 40-84 menunjukkan kelompok usia 60-64 terbanyak yang mengalami kecemasan sebanyak 15 orang (19,3%)⁽¹⁵⁾.

Hipertensi berpengaruh pada salah satu faktor yaitu usia karena dengan bertambahnya usia maka semakin tinggi seseorang mendapat risiko hipertensi. Hal tersebut menyebabkan masalah psikologis kecemasan rentan terjadi pada penderita hipertensi yang berusia lanjut (Syarif Hidayatullah, 2018)⁽¹⁴⁾.

Menurut peneliti hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya. Peneliti berpendapat bahwa semakin tinggi usia subjek penelitian dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Pada penelitian ini sebagian besar subjek penelitian berusia 46-55 tahun.

Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* $0,342 > 0,05$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan jenis kelamin. Menurut hasil penelitian oleh Napitupulu (2019)

dengan judul penelitian “Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik pada Lansia Yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019” sebagian besar subjek penelitian perempuan yang mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki dengan total jumlah subjek penelitian sebanyak 43 orang. Subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki mengalami kecemasan sebanyak 19 orang (44,2%) sedangkan perempuan sebanyak 24 orang (55,6%)⁽¹⁶⁾. Penelitian lain oleh Kati, Opod dan Pali (2018) yang berjudul “Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu” dengan 58 responden menunjukkan kecemasan yang dialami responden laki-laki sebanyak 5 orang (32,1%) dan perempuan sebanyak 43 orang (55,1%)⁽¹⁵⁾.

Perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya sehingga perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan^(17,21). Beberapa studi menyatakan terkait struktur kandungan kimia di otak, sistem otak perempuan cenderung lebih intuitif dan berpikir analitis sedangkan laki-laki lebih optimal pada kemampuan motorik.

Menurut peneliti hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya. Peneliti berpendapat bahwa perempuan lebih mudah mengalami kecemasan disebabkan ketidakmampuan perempuan dalam mempersepsikan dan mengontrol diri menghadapi suatu permasalahan pada kehidupan sehari-hari. Pada pengukuran tingkat kecemasan lebih banyak subjek penelitian perempuan yang mengalami kecemasan dengan kategori ringan hingga sedang.

Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* $0,241 > 0,05$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat pendidikan. Menurut hasil penelitian oleh Ariyanto (2018) yang berjudul “Hubungan Tingkat Pendidikan dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi” dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 92 orang menunjukkan subjek penelitian yang berpendidikan rendah mengalami kecemasan sedang hingga berat sekali sebanyak 26 orang

(28,3%) dan berpendidikan tinggi mengalami kecemasan ringan sebanyak 66 orang (71,7%) dengan nilai $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi⁽¹⁸⁾.

Penelitian lain oleh Napitupulu (2019), yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019” dengan jumlah 43 responden menunjukkan hasil tingkat kecemasan yang paling banyak ditemukan pada tingkat pendidikan dasar sebanyak 16 orang (37,2%)⁽¹⁶⁾.

Menurut penelitian oleh Napitupulu (2019), mengungkapkan pendidikan merupakan sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan seseorang mudah mengalami kecemasan karena ketidaktahuan tentang kecemasan dan cara mengatasinya. Sebaliknya jika pendidikan seseorang semakin tinggi, maka akan mempengaruhi kemampuan berpikirnya sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya⁽¹⁶⁾.

Menurut peneliti hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya. Peneliti berpendapat semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dihadapinya. Hal tersebut karena seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih banyak mendapatkan informasi dan pengetahuan sehingga akan lebih baik dalam berpikir dan mengatasi masalah. Pada penelitian ini sebagian besar tingkat pendidikan subjek penelitian pada tingkat pendidikan menengah (SMP dan SMA).

Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Lamanya Menderita Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{-value}$ $0,943 > 0,05$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap lamanya menderita hipertensi. Menurut hasil penelitian oleh Suciana, Wulan dan Zakiatul (2020), dalam jurnalnya yang berjudul “Korelasi Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi” dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 58 orang menunjukkan bahwa sebagian

besar subjek penelitian menderita hipertensi kurang dari 11 tahun, mengalami kecemasan ringan 10 orang (17,2%) dan kecemasan sedang 12 orang (20,7%) dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi⁽¹⁹⁾.

Penelitian lain oleh Laksita (2016), yang berjudul “Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Praon Nusukan Surakarta dengan jumlah 38 responden menunjukkan pasien yang menderita hipertensi kurang dari 7 tahun sebanyak 2 orang (9,1%) mengalami kecemasan sedangkan lebih dari 7 tahun sebanyak 14 orang (42,1%) mengalami kecemasan dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan yang signifikan⁽²⁰⁾.

Seseorang yang lama menderita hipertensi akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama, terdapat risiko komplikasi, dan dapat memperpendek usia⁽²¹⁾. Tekanan darah tinggi jika tidak ditangani atau diobati dalam jangka panjang akan merusak pembuluh darah diseluruh tubuh dan risiko komplikasi yang serius⁽²²⁾.

Menurut peneliti hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya. Peneliti berpendapat semakin lama seseorang menderita hipertensi maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami penderita hipertensi. Hal tersebut dikarenakan penyakit hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan risiko komplikasi apabila tidak ditangani dengan baik. Pada penelitian ini paling banyak subjek penelitian menderita hipertensi rata-rata kurang dari 6 bulan.

Pengaruh Pemberian *Tapas Acupressure Technique* terhadap tingkat kecemasan

Berdasarkan hasil nilai statistik Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai *p-value* pada kolom *Sig (2 tailed)* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh dalam pemberian TAT terhadap tingkat kecemasan pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil uji statistik dapat dilihat adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian TAT dengan hasil menunjukkan sebanyak 5 orang tidak

mengalami kecemasan (26,3%), 12 orang mengalami kecemasan ringan (63,2%), dan 2 orang mengalami kecemasan sedang (10,5%). Penelitian ini menunjukkan TAT memberikan pengaruh yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada subjek penelitian hipertensi.

Hasil penelitian Sulistyaningsih dan Rodi (2012), didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan TAT mengalami penurunan yakni berada pada kategori kecemasan ringan yaitu 11 orang (69%) dan kecemasan sedang 5 orang (31%) dengan didapatkan *p-value* $0,03 < 0,05$ yang artinya intervensi TAT berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan⁽⁹⁾. Penelitian lain oleh Hayati dkk (2020), didapatkan hasil bahwa setelah diberikan TAT, tingkat kecemasan mengalami penurunan yakni sebanyak 21 orang (55,3%) tidak ada kecemasan dan 17 orang (44,7%) mengalami kecemasan sedang dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,005$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan TAT terhadap tingkat kecemasan⁽¹⁰⁾.

Menurut pendapat peneliti hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan hasil menunjukkan pemberian TAT memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan subjek penelitian. Intervensi TAT yang diberikan dalam penelitian ini dapat menurunkan tingkat kecemasan subjek penelitian menjadi tidak ada kecemasan namun sebagian besar subjek penelitian masih berada dalam kategori ringan dan sedikit pada kategori kecemasan sedang. TAT dapat dilakukan secara mandiri oleh subjek penelitian dan tepat diberikan pada subjek penelitian hipertensi yang mengalami kecemasan guna mengurangi kecemasan yang dirasakan dan memberikan rasa ketenangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum diberikan TAT berada dalam kategori kecemasan ringan sebanyak 13 orang (68,4%) dan kecemasan sedang sebanyak 6 orang (31,6%) sedangkan setelah perlakuan, pada kategori tidak ada kecemasan sebanyak 5 orang (26,3%), kecemasan ringan sebanyak 12 orang (63,2%), dan kecemasan sedang sebanyak 2 orang (10,5%). Tidak terdapat hubungan antara

tingkat kecemasan dengan usia dengan hasil $p = 0,435$. Tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan jenis kelamin dengan hasil $p = 0,342$. Tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat pendidikan dengan hasil $p = 0,241$. Tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan lamanya menderita hipertensi dengan hasil $p = 0,943$. Ada pengaruh TAT terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara Tahun 2021 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka H_a diterima, artinya TAT berpengaruh signifikan menurunkan tingkat kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala UPT Puskesmas Kuta Utara serta staf yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam melakukan penelitian di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara serta kepada semua pihak yang terlibat dan telah membantu dalam penelitian ini.

ETHICAL CLERANCE

Persetujuan etika penelitian ini diperoleh dari komisi etik penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dengan nomor surat LB.02.03/EA/KEPK/0306/2021.

DAFTAR RUJUKAN

1. Pertiwi, G. H. (2017) 'Hubungan Tekanan Darah Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Santa Angela Di Samarinda', *Media Sains*, 10(1), pp. 21–27.
2. Kemenkes RI (2019) 'Hipertensi Si Pembunuh Senyap', in Widiarti, W. (ed.) *Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI, pp. 1–5.
3. Riskesdas, K. (2018) 'Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)', *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), pp. 1–200.
4. Dinkes Kabupaten Badung (2018) *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2018*. Badung. Available at: <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf> (diakses : 07 Maret 2021).
5. Suciana, F., Wulan, N. dan Zakiatul, M. (2020) 'Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi', *CENDEKIA UTAMA Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 9(2), pp. 146–155.

6. Liao., Wang, Xilin., Liu, Cui., Gu, Zhaoxia., Sun, Lijun., Zhang, Yanbo., Huang, Yueqin., Liu, Zhaorui. (2014) 'Prevalence and related risk factors of hypertensive patients with comorbid anxiety and/or depression in community: a cross-sectional study'. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24721311/> (diakses : 05 Maret 2021).
7. Kretchy, I. A., Owusu-Daaku, F. T. and Danquah, S. A. (2014) 'Mental health in hypertension: Assessing symptoms of anxiety, depression and stress on anti-hypertensive medication adherence', *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), pp. 4–9.
8. Fleming, T. (2007) *TAT Professional's Manual*. Redondo Beach.
9. Sulistyaningsih and Rodi, L. (2012) 'Tapas Acupressure Technique (TAT) Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi', *Media Ilmu Kesehatan*, 1(3), pp. 145–149.
10. Hayati, I., Feriansyah, C. dan Muliani, R. (2020) 'Tapas Acupressure Technique (Tat) 20 Menit Perhari Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Korban Pasca Bencana Banjir', *Jurnal Riset Keperawatan*, 12(2), pp. 269–276.
11. Sumiatin, T., Yunariyah, B. and Christiawan, M. R. (2013) 'Hubungan tingkat hipertensi dengan tingkat kecemasan', VI(1), pp. 19–22.
12. Prasetyorini, H. T. dan Prawesti, D. (2012) 'Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Stikes*, 5(1), pp. 1–10.
13. Afiani, N. and Wahyuningrum, A. D. (2014) 'Peran Hipnosis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Primer', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 2(2).
14. Syarif Hidayatullah (2018) *Hubungan Antara Usia Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
15. Kati, R. K., Opod, H. dan Pali, C. (2018) 'Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu', *Jurnal e-Biomedik*, 6(1).
16. Napitupulu, I. I. (2019) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019', pp. 1–14.
17. Nurhalimah (2015) *Modul Bahan Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Kemenkes RI
18. Ariyanto, Q. L. (2018) 'Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi', pp. 1–14.
19. Suciana, F., Wulan, N. dan Zakiatul, M. (2020) 'Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi', *CENDEKIA UTAMA Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 9(2), pp. 146–155.
20. Laksita, I. D. (2016) *Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Praon Nusukan Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

21. Hawari, D. (2011) *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Edisi ke-2. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI).
22. Wijaya, A. S. and Putri, Y. M. (2013) *Keperawatan Medikal Bedah I*. Yogyakarta : Nuha Medika. Available at: http://ucs.sulselib.net//index.php?p=shw_detail&id=61103 (diakses : 30 April 2021).