

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal sehingga dapat mengakibatkan angka morbilitas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang cukup tinggi. Hipertensi diartikan sebagai tekanan darah pada pembuluh darah yang sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung di pompa ke seluruh tubuh (Aryantiningsih, 2018.)

World Health Organization (WHO) tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, dua pertiga kasus berada di negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Prevalensi kejadian di hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 34,11% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 9,4 % (Riskesdas, 2022). Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2019 prevalensi penderita hipertensi sebesar 32,6 % atau 261,741 kasus hipertensi. Prevalensi kasus hipertensi di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2020 sebanyak 134.247 kasus (Dinas Kesehatan Wonogiri 2020). Berdasarkan data kasus hipertensi dari Puskesmas Jatipurno 13.108 orang. Dari lima Desa, Desa Jeporo menempati porsi pertama dengan kasus sebanyak 325 kasus, Desa Balepanjang sebanyak 180 kasus, Desa Jatipurwo sebanyak 117 kasus, Desa Kembang sebanyak 75 kasus, dan Desa Giriyooso sebanyak 35 kasus Sementara itu berdasarkan data WHO angka kecemasan terjadi sebanyak 42% pada tahun 2020. (Kemenkes 2020) sebesar 6,8% atau sebanyak 18.373 jiwa mengalami kecemasan. Persatuan Dokter Kesehatan Jiwa Indonesia (PDKJI) menyebutkan bahwa masalah psikologis ditemukan pada usia 17-29 tahun dan pada lansia berusia 60 tahun ke atas. Prevalensi kecemasan di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% dari 37 ribu penduduk (Hidayati dan Nunik, 2019). Sedangkan prevalensi kecemasan di Kabupaten Wonogiri 21,28 % mengalami gangguan jiwa (Diskominfo,2019).

Akibat yang ditimbulkan dari peningkatan tekanan darah adalah kecemasan hal ini di sebabkan karena adanya peningkatan hormon adrenalin yang membuat pembuluh darah

menyempit sehingga tekanan darah ikut naik. Pasien hipertensi akan mengalami kecemasan (Pome et al., 2019)

Kasus kecemasan ringan pada penderita hipertensi sebanyak 75% dan kecemasan sedang pada penderita hipertensi sebanyak 25% (Gaol dan Marmata, 2022)

Kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan dan berkelanjutan. Penyebab pasien cemas terdiri dari dua komponen yaitu fisik dan psikis. tanda dan gejala fisik yaitu dapat terjadi apabila tangan dan kaki terasa dingin, ketegangan pada otot,napas semakin cepat,jantung berdebar, mulut kering. Sedangkan tanda dan gejala psikis dapat terjadi apabila mengalami peningkatan tekanan darah,khawatir dan was-was (Budi Anna et al., 2016.)

Penatalaksanaan kecemasan menurut Lestari, (2018.) ada 2 macam farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi merupakan pengobatan untuk anti kecemasan terutama benzodiazepine digunakan untuk pengobatan jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka Panjang karena dapat menyebabkan ketergantungan. Obat anti kecemasan seperti buspirone, nonbenzodiazepine dan berbagai antidepresan juga dapat digunakan. Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan terapi spiritual, teknik tarik nafas dalam,distrksi relaksasi,hipnosis 5 jari yang dinilai dapat membantu mengurangi gangguan rasa nyaman seperti kecemasan. Salah satu penatalaksanaan kecemasan adalah relaksasi progresif,

Penelitian yang dilakukan oleh (Pome et al., 2019), teknik relaksasi progresif merupakan. pemberian terapi relaksasi progresif yang dilakukan pada pagi hari dan sore hari selama 45 menit sebanyak 2 kali selama satu minggu. Diketahui bahwa Teknik relaksasi dapat membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi karena dapat menjaga perasaan rileks, tenang dan nyaman.

Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaks yang menyeluruh dan mencakup keadaan relaks secara fisiologis, secara kognitif dan secara behavioral, secara fisiologis, keadaan rileks ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non-epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi napas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada ekstremitas.

Penerapan terapi cara untuk mengontrol kecemasan salah satunya yaitu dengan Teknik relaksasi progresif, dimana, Teknik tersebut dapat memusatkan pikiran pada napas dalam dan peregangan otot. Pada prosedur ini berfokus untuk meregangkan ketegangan otot dengan memusatkan pada pernapasan yang telah dikombinasikan dengan gerakan-gerakan yang mengencangkan dan melemaskan otot pada bagian tubuh untuk memberikan perasaan relaksasi. Pada saat tubuh dalam keadaan rileks karena terapi relaksasi progresif secara otomatis akan terjadi perubahan rentang stress. Pada kondisi ini sekresi hormon adrenal akan menurun, sehingga kondisi tubuh yang sebelumnya mengalami peningkatan kerja jantung, pola napas, tekanan darah dan metabolisme akan mengalami penurunan seiring dengan perubahan rentang stress. Oleh karena itu, terapi relaksasi progresif dapat memberikan efek yang baik dalam menurunkan rentang cemas. (Raziansah, 2022.)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 orang mengalami hipertensi pada usia produktif dengan tekanan darah rata-rata sistolik 148 mmHg dan rata-rata diastolik 78 mmHg. Sementara itu hasil studi pendahuluan pengukuran tingkat kecemasan pada penderita hipertensi dengan membagikan kuisioner tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan hasil cemas ringan sebanyak 2 orang dan yang cemas sedang sebanyak 5 orang.

Dari hasil studi pendahuluan dan beberapa rangkaian permasalahan yang terkait peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kecemasan pada penderita hipertensi yang sedang dialami masyarakat sekitar dengan terapi relaksasi progresif sebagai variabel bebas. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hasil dari implementasi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di desa Jeporo, Jaipurno, Kabupaten Wonogiri ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di desa Jeporo, Jatipurno, Kabupaten Wonogiri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tingkat penurunan kecemasan pada pasien hipertensi sebelum diberikan teknik relaksasi progresif di desa Jeporo, Jaipurno, Kabupaten Wonogiri.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tingkat penurunan kecemasan pada pasien hipertensi sesudah diberikan teknik relaksasi progresif di desa Jeporo, Jaipurno, Kabupaten Wonogiri.
- c. Mendeskripsikan perkembangan tingkat penurunan kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi pogresif. pada 2 responden
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dapat melakukan tindakan Relaksasi Progresif, sebagian sudah mengetahui cara melakukan tindakan Relaksasi Progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan relaksasi progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian didalam bidang keperawatan tentang tindakan relaksasi progresif pada pasien hipertensi.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya dalam peneltian tentang tindakan relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.