

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perubahan demografis, urbanisasi dan globalisasi gaya hidup tidak sehat telah membawa dampak yang cukup luas terhadap terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler dimana faktor risiko utamanya adalah hipertensi yang dikenal sebagai *silent-killer* atau pembunuh tak terlihat yang jarang menimbulkan gejala. (Wati et al., 2024).

Penyakit hipertensi adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab utama kematian bagi penderita akibat penyakit stroke dan juga merupakan faktor yang dapat memperberat serangan jantung (Brigita & Wulansari, 2022). Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih sama dengan dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih sama dengan dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019).

Penyakit ini merupakan kelompok penyakit yang tidak menular dan dimasukkan dalam kelompok penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan namun dapat dikendalikan. Tekanan darah di atas normal telah menjadi penyebab 62% penyakit serebrovaskular dan 49% penyakit jantung iskemik di seluruh dunia.

*World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa saat ini penyakit hipertensi diderita oleh 1,28 miliar orang dewasa (usia 30-79 tahun) di dunia. Diperkirakan 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, dan baru 1 dari 5 (21%) penderita hipertensi yang dapat mengontrol tekanan darah sementara target global untuk menurunkan prevalensi hipertensi adalah sebesar 33% sampai dengan tahun 2030 (Wati et al., 2024). Menurut data laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia menempati urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami pada kelompok usia dewasa, yaitu sebesar 26,5%. Prevalensi

hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8%, di Provinsi Kalimantan Tengah dalam usia 25-60 tahun sebanyak 10.567 kasus lama dan 1.124 kasus baru per tahun, Kowaringin Barat penderita berjumlah 12.726 kasus jiwa, Kalimantan Selatan (26,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%) sementara Provinsi Jawa Tengah dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia sebesar 30,8% (Kemenkes RI, 2019).

Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi tertinggi di seluruh Indonesia yang memiliki kejadian hipertensi sebesar 13.4% (Kemenkes, 2019). Hipertensi menempati jumlah terbesar dari seluruh penyakit tidak menular (PTM) yang ada di Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017). Penduduk usia 18 tahun ke atas pada tahun 2017 yang mengalami hipertensi terdapat 8.888.585 atau 36,53%. Persentase hipertensi pada perempuan lebih rendah daripada laki-laki, yaitu sebesar 13,10% pada perempuan dan 13,16% pada laki-laki (Azizah et al., 2021).

Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kabupaten dengan prevalensi hipertensi lebih dari 10% di Provinsi Jawa Tengah dan menempati peringkat ke 13 dari 35 kabupaten yang terdapat di Provinsi Jawa Tengah, hal ini menunjukkan bahwa Kabupaten Wonogiri memiliki persentase 12,38% untuk kategori penyakit tidak menular (Dinkes Jateng, 2017). Berdasarkan data ini pula, didapatkan bahwa jumlah pasien hipertensi dari tahun 2017 hingga 2019 mengalami peningkatan dari 414 orang di tahun 2017, 613 orang di tahun 2018, dan 1.193 di tahun 2019 (Azizah et al., 2021). Di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri jumlah penderita Hipertensi sebanyak 98 orang dari 358 pasien atau 27,3% dibulan April 2024, sedangkan pasien penderit Hipertensi sebanyak 48 atau 48,09% kasus di bulan Mei 2024. Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri pada tanggal 15

April sampai 18 Mei 2024 didapatkan data Hipertensi adalah 21 kasus pasien rawat inap yang dapat dipicu oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kelebihan asupan natrium, jarang olahraga, obesitas dan faktor usia beserta jenis kelamin.

Berdasarkan laporan Rumah Sakit Umum Daerah dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri di Jawa Tengah, prevalensi kasus hipertensi pada tahun 2023 di bulan April yaitu 80 kasus, bulan Mei adalah 167 kasus, dan bulan Juni sebanyak 12 kasus. Meningkatnya prevalensi hipertensi akan diikuti meningkatnya komplikasi akibat hipertensi. Meskipun pemerintah kabupaten telah berusaha dan melakukan program untuk menurunkan angka hipertensi, namun jumlah penderita hipertensi semakin bertambah. Kejadian hipertensi pada lansia mempunyai prevalensi cukup tinggi di usia 65 tahun keatas antara 60-80% dari keseluruhan jumlah penyakit di Rumah Sakit di Jawa Tengah (Dinkes Kabupaten Banyumas, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara non farmakologi, Pengobatan non-farmakologi sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol tekanan darah. Pengobatan non farmakologi yang biasanya dilakukan antara lain diet rendah garam atau lemak jenuh, olahraga, perbaikan pola makan dan melakukan relaksasi. Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan yaitu misalnya bisa dengan meditasi, yoga, massage, relaksasi autogenik (Brigita & Wulansari, 2022).

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan sebuah kata maupun kalimat yang membuat pikiran seseorang menjadi tenang. Bahkan relaksasi autogenik terbukti dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Indikasi Relaksasi Autogenik yaitu orang dengan masalah tekanan darah, orang dengan masalah mental seperti ketegangan dan stress. (Brigita & Wulansari, 2022).

Oleh karena itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Brigita & Wulansari (2022) mendapatkan hasil penelitian ada pengaruh pada kelompok intervensi yang diberikan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dimana diperoleh nilai tekanan darah sistol  $P$  value =0,016 dan tekanan darah diastol  $P$  value=0,033 dengan  $P < 0,05$ . Bagi penelitian selanjutnya hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan relaksasi autogenik.

Hasil studi pendahuluan wawancara dengan perawat di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri ada 2 pasien dengan hipertensi dan perawat mengatakan bahwa belum diberikan relaksasi autogenik melainkan hanya diberi pengobatan farmakologi yaitu Amlodipin, dan pasien jika saat tekanan darahnya tinggi biasanya hanya mengandalkan makan timun dan buah pepaya mengkal dalam buah pepaya yang masih muda mengandung banyak zat-zat kimia yang dapat bermanfaat bagi tubuh, dan paling bermanfaat bagi pembuluh darah yang di percayai oleh pasien. Dengan demikian berdasarkan latar belakang permasalahan dan hasil yang di dapatkan diatas maka penulis tertarik untuk mengambil tindakan keperawatan “Bagaimana penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi” dengan penerapan 1x sehari (antara pukul 11.00-12.00 sebelum makan siang) selama 3 hari dengan durasi waktu 15-20 menit.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di bangsal Teratai RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Bangsal Teratai RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tekanan darah pada pasien Hipertensi sebelum dilakukan relaksasi autogenik di bangsal Teratai RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri
- b. Mendeskripsikan tekanan darah pada pasien Hipertensi sesudah dilakukan relaksasi autogenik di bangsal Teratai RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri
- c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah pada pasien Hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik di bangsal Teratai RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir pada 2 pasien.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Masyarakat

Melakukan penanganan dalam penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan cara relaksasi autogenik secara mandiri

#### 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan penelitian pendahuluan guna dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.
- b. Adanya penelitian ini diharapkan bisa dijadikan salah satu sumber informasi yang dapat dijadikan acuan dalam bidang keperawatan tentang Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi pada pengembangan pengetahuan dan teknologi di keperawatan.

### 3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam pengaplikasian dibidang keperawatan terlebih khusus nya pada saat Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.