

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh peningkatan abnormal tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik, seorang dikatakan dapat dikatakan hipertensi jika hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik >120 mmHg dan tekanandiastolik >90 mmHg (Herawati, 2011).

Hipertensi sering disebut *silent disease* karena sebagian besar kasus hipertensi tidak menunjukkan gejala, sehingga pada suatu hari hipertensi bisa menjadi stroke maupun serangan jantung yang mengakibatkan penderita hipertensi meninggal (Helmanu & Ulfa, 2014).

Menurut data oleh *World Health Organization* (WHO) dari 70% penderita hipertensi diketahui hanya 25% yang mendapatkan pengobatan dan 12,5% yang diobati dengan baik, diprediksi sampai tahun 2025 tingkat terjadinya penderita hipertensi akan bertambah 60% dan mempengaruhi 1,56 milyar penduduk di dunia (Depkes RI, 2016). Hasil riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) di Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosa. Hal ini bisa dilihat dari data hasil pengukuran tekanan darah pada usia >18 tahun ditemukan prevalence penderita hipertensi di negara Indonesia sebanyak 34,1 dan hanya 7,2% penduduk yang mengetahui jika memiliki hipertensi dan 8,8% kasus hipertensi yang minum obat hipertensi (Riskesdas, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Sragen pada tahun 2016 kasus hipertensi sebanyak 5.950 kasus.

Hipertensi bisa mejadi ancaman yang serius terhadap kualitas hidup bagi penderita hipertensi apabila kurang mendapatkan penatalaksanaan yang tepat dan adekuat yaitu dengan penanganan *nonfarmakologi* (Yusiana & Rejeki, 2015). Secara farmakologi untuk menurunkan tekanan darah bisa dicapai dengan menggunakan obat hipertensi. Sedangkan secara *nonfarmakologi* bisa dengan teknik relaksasi *guided imagery*.

Salah satu intervensi *nonfarmakologis* yang dapat dilakukan perawat secara mandiri yaitu dengan menggunakan *guided imagery*. *Guided imagery* merupakan relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi

stress dan bisa meningkatkan perasaan yang tenang dan damai, merupakan metode penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupannya. *Guided imagery* merupakan metode relaksasi untuk mengkhayal tempat atau kejadian yang berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut dapat memungkinkan pasien memasuki keadaan maupun pengalaman relaksasi (Novarenta, 2013). Menurut hasil penelitian Yusiana & Rejeki (2015) tentang terapi *guided imagery* efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut Dzurrotun *et al.*(2020) hasil analisa data dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi *guided imagery* selama tiga hari yaitu 173,47/101,27 mmHg dan 169,40/97,87 mmHg, sedangkan penurunan tekanan darah sistolik 4,07 mmHg dan diastolik 3,4 mmHg. Maka ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *guided imagery*.

Dari permasalahan diatas penulis tertarik membuat media edukasi berupa video tentang *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi untuk menjawab masalah yang sudah dipaparkan. Video adalah bahan pembelajaran yang tampak dengar (audio visual) dapat digunakan untuk menyampaikan materi (Rusman, 2017). Tujuan penulis menggunakan luaran video *guided imagery* adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah dengan jelas dan tepat. Manfaat bagi masyarakat dalam menggunakan luaran video *guided imagery* adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang *guided imagery* dan masyarakat dapat termotivasi untuk menerapkan teknik *guided imagery* secara mandiri jika sedang mengalami tekanan darah tinggi. Manfaat bagi penulis yaitu mempermudah dalam menyampaikan materi atau pesan kepada masyarakat tentang *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah. Manfaat bagi institusi dalam menggunakan luaran video *guided imagery* adalah dapat menambah referensi dan wawasan bagi mahasiswa tentang relaksasi *guided imagery* sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah. Manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam menggunakan luaran video *guided imagery* adalah sebagai salah satu

sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian dibidang keperawatan tentang relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan