

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam tubuh di atas nilai normal dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala dan dapat menyebabkan komplikasi. Hipertensi salah satu penyakit kronis dan bersifat *silent killer* dengan angka prevalensi yang sangat tinggi (Riamah, 2019). Penyebab tekanan darah tinggi biasanya berkaitan dengan dua faktor, yaitu faktor internal seperti genetik, ras, usia dan faktor eksternal seperti obesitas, kebiasaan merokok dan stres (Situmorang & Wulandari, 2020).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 dan 79 tahun menderita hipertensi di seluruh dunia, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46 orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Selain itu *World Health Organization* (WHO) memperkirakan angka pasien hipertensi akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk di Indonesia. Pada tahun 2025 mendatang di proyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi (Prabawati.dkk 2022). Menurut American Heart Association (AHA), orang yang berusia di atas 20 tahun memiliki tekanan darah tinggi, mempengaruhi 74,5 juta orang, tetapi 90-95 kasus belum diketahui penyebabnya. Menurut populasi dunia, sekitar 26,4% menderita hipertensi,

sedangkan 26,6% pria dan 26,1% wanita, hingga 60% pasien hipertensi berada pada urutan ketiga . 25% termasuk Indonesia(WHO, 2018). Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%.Prevalensi hipertensi sebesar 36,85% pada wanita dan 31,34% pada pria (Riskesdas, 2018). Tekanan darah tinggi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%) dan 55-64 tahun (55,2%) (Depkes RI, 2018). Data kota Denpasar menunjukkan dari 126.830 pasien hipertensi, sebanyak 66.902 (52,7%) sudah mendapatkan pelayanan sesuai standar (Profil Kota Denpasar, 2021). Pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat terdapat 29.473 kasus dari 6 desa/kelurahan diantaranya pemecutan kelod 11.294 kasus, padangsambian kelod 5.919 kasus, dauh puri kauh 5.368 kasus, kelurahan dauh puri 2.248 kasus, dauh puri kelod 3.752 kasus, dauh puri kangin 892 kasus.

Pasien hipertensi selain mengalami gangguan fisik berisiko mengalami gangguan secara psikologis seperti stres. Hubungan antara stres dengan tekanan darah tinggi kemungkinan terjadi karena aktivitas saraf simpatis yang secara bertahap dapat meningkatkan tekanan darah. Penelitian Sulaksmi (2019) di UPT Kesehatan Masyarakat Sukawati II tentang tingkat stres pada pasien hipertensi dengan sampel 15 orang didapatkan 4 orang stres ringan (26,7%) dan 11 orang mengalami stres sedang (73,3%). Penelitian Rastiti (2019) di UPT.Kesmas Sukarti II terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi dengan sampel 15 orang didapatkan 1 orang stres ringan (6,7%), 8 orang stres sedang (53,3%) dan 6 orang stres berat (40,0%). Penelitian Ramdani (2017)

di Puskesmas DPT Wanaraja hubungan tingkat stres dengan pasien hipertensi dengan sampel 98 orang didapatkan 20 orang stres ringan (20,4%), 33 orang stres sedang (33,7%) dan 45 orang stres berat (45,9%).

Stres dianggap sebagai dampak dari tekanan darah tinggi karena stres melepaskan hormon adrenalin yang meningkatkan tekanan darah dengan cara menyempitkan pembuluh darah (vasokonstriksi) dan meningkatkan detak jantung. Jika stres berlanjut, maka tekanan darah akan tetap tinggi, sehingga orang tersebut akan mengalami tekanan darah tinggi (Islami, 2015). Pemerintah berupaya menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi di Indonesia dengan melakukan deteksi dini hipertensi secara aktif (skrining), meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan deteksi dini melalui kegiatan edukasi terpadu (Posbindu) dan meningkatkan akses pasien terhadap pengobatan hipertensi melalui promosi kesehatan, peningkatan sumber daya tenaga kesehatan yang profesional dan kompeten dengan meningkatkan manajemen kinerja secara menyeluruh (khususnya promotif dan preventif) dan komprehensif serta meningkatkan ketersediaan sarana dan penunjang pelayanan preventif maupun sarana prasarana diagnostik dan pengobatan (Kemenkes RI, 2019)

Salah satu pendekatan nonfarmakologi untuk mengurangi stres pada pasien hipertensi adalah melakukan terapi relaksasi autogenik. Terapi relaksasi autogenik adalah suatu relaksasi yang bersumber dari dalam diri sendiri yang berupa kata-kata atau beberapa kalimat pendek bisa juga pikiran yang bisa membuat pikiran kita menjadi tenang (Evangiline dkk, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestari, dkk (2017) hasil perlakuan teknik relaksasi autogenik terhadap stres psikologis dengan teknik relaksasi autogenik pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai $t = 6,815$ yang berarti H_a diterima demikian. Dari sini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusuma dan Kristian (2021) menyebutkan bahwa relaksasi autogenik memberikan perasaan nyaman dan rileks kepada responden, mengurangi kecemasan dan stress, memungkinkan tubuh menjadi rileks yang berpengaruh menurunkan tekanan darah dan detak jantung menjadi normal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, dkk (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh dalam menurunkan kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan terapi relaksasi autogenik pada pasien di ICU yaitu dengan $p\text{-value} = 0,001$. Menurut penelitian Liliana dan Lestiawati (2019) menyatakan efek terapi relaksasi autogenik dapat mempengaruhi saraf simpatik dan mengaktifkan sistem parasimpatis yaitu memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah dan menginduksi keadaan rileksasi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin melaksanakan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023?”

C. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat adalah :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pasien hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pasien hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023
- c. Menganalisis hubungan usia dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

- d. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
- e. Menganalisis hubungan tingkat pendidikan dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
- f. Menganalisis hubungan pekerjaan dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
- g. Membuktikan pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan jiwa terutama relaksasi autogenik terhadap stres pada pasien hipertensi dan hasil penelitian ini dapat sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mempelajarinya dan ketika mereka melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi tenaga Kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat khususnya bagaimana pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023