

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masalah kesehatan masyarakat masih relevan hingga sekarang, status kesehatan menyeluruh tidak hanya merupakan kondisi kesehatan fisik, namun juga kondisi mental dan sosial dalam masyarakat. Permasalahan kesehatan merupakan permasalahan yang sangat kompleks dan berkaitan dengan masalah lain selain kesehatan itu sendiri Achjar dkk., (2023). Demikian pula, solusi terhadap masalah kesehatan masyarakat harus dilihat tidak hanya dari sudut pandang kesehatan, tetapi juga dari Menciptakan kondisi sehat seperti ini, diperlukan keselarasan untuk menjaga kesehatan tubuh. H.L. Blum menekankan empat faktor utama yang mempengaruhi status kesehatan, keempat faktor inilah yang menentukan terjadinya masalah kesehatan. Keempat faktor tersebut terdiri dari faktor perilaku/gaya hidup (*life style*), faktor lingkungan (sosial, ekonomi, politik, budaya), faktor yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan (jenis dan mutu) dan faktor genetik (keturunan) Achjar dkk.,(2023). Salah satu penyakit yang disebabkan oleh faktor perilaku (*life style*) adalah penyakit tidak menular (PTM). (Hendrik L Blum, 2022)

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau biasa juga disebut dengan penyakit degeneratif. Penyakit tidak menular merupakan masalah kesehatan umum yang terjadi dimasyarakat karena tingginya tingkat ketidaknyamanan dan kematian secara luas. Penyakit Tidak Menular (PTM), (2022). Penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes, penyakit paru obstruktif, dan kanker tertentu, sebenarnya merupakan penyakit utama dalam kesehatan masyarakat yang memiliki faktor risiko yang sama (kondisi mendasar yang umum)

Achjar dkk.,( 2023) Jenis penyakit yang tidak dapat ditularkan oleh korban kepada orang lain, penyakit ini berkembang secara bertahap dan terjadi dalam jangka waktu yang lama, dan dapat menyerang orang-orang dari berbagai usia dan negara di seluruh dunia. (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2022)

Menurut WHO hipertensi didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang tekanan darah meningkat melebihi normal, kemudian menjadikan angka kematian meningkat. Jika tekanan darah berada dalam fase sistolik 140 mmHg yang menandakan fase darah dipompa oleh jantung, serta fase diastolik 90 mmHg yang menandakan fase darah kembali ke jantung. (Kementerian Kesehatan RI, 2023)

Data WHO, (2023) Secara garis besar 1,28 miliar penderita hipertensi dari orang dewasa hingga lansia. 2/3 dari mereka tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya. Sekitar 42% penderita hipertensi terdiagnosis dan diobati. Sementara itu, tekanan darah tinggi adalah penyebab utama kematian dini di dunia. (Riskesdas, 2018)

Hipertensi dinamakan pula dengan *silent killer* dikarenakan seseorang yang memiliki penyakit ini seringkali ditemukan tidak memiliki gejala. Berlandaskan WHO dalam global *Status Report On Non Communicable Disease* rerata pasien hipertensi terhadap seseorang berusia delapan belas ke atas kira-kira dua puluh dua persen. Tekanan darah tinggi menyebabkan empat puluh persen serta lima puluh stau persen kamtian terkait strole WHO, (2014). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya jumlah pasien tekanan daerah tinggi pada fasilitas taraf pertama yang setiap tahun meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Menurut Profil Kesehatan Provinsi Bali , (2022) terdapat pada Perempuan yaitu 50,38% dan pada laki-laki sekitar 49,2% pada usia  $\geq 15$  tahun yang mengalami hipertensi terdapat di masing masing 8 kabupaten 1 kota di provinsi Bali. Kabupaten tersebut yaitu Jembrana (67.048 kasus), Tabanan (24.863 kasus), Badung (7.560 kasus), Gianyar (42.677kasus), Klungkung (4.629 kasus), Bangli (10.875 kasus), Karangasem (23.025 kasus), Buleleng (34.219 kasus), dan Kota Denpasar (100.569 kasus). Berdasarkan data tersebut ditunjukkan bahwa Denpasar menjadi peringkat pertama dari prevalensi hipertensi tertinggi di Bali. (Profil Kesehatan Provinsi Bali , 2022)

Berlandaskan data hipertensi Dinkes Kota Denpasar, (2022) berdasarkan kecamatan, jenis kelamin, serta puskesmas di kota Denpasar tahun 2022, pada pasien usia  $\geq 15$  tahun terdapat di Puskesmas II Denpasar Barat pada tahun 2022, pasien hipertensi yang datang ke Puskesmas II Denpasar Barat sebanyak 29.192 orang. Dari jumlah tersebut, 14.074 penderita hipertensi adalah laki-laki dan 15.118 penderita hipertensi adalah perempuan. Berdasarkan data penderita hipertensi di Puskesmas Kota Denpasar tahun 2022, Sebagian penderita hipertensi terjadi gangguan pola tidur.

Berdasarkan Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016) Gangguan pola tidur adalah gangguan yang dialami pada kuantitas maupun kualitas waktu tidur seseorang diakibatkan faktor luar. Faktor risiko terjadinya hipertensi yang merupakan kebutuhan esensial manusia adalah tidur. Kualitas tidur adalah kombinasi indeks seperti durasi tidur serta gangguan tidur yang secara objektif bisa

dinilai. Wong Martin dkk, (2020) Seseorang dapat mengalami kualitas tidur yang buruk apabila tidak cukup tidur. (Martini dkk, 2018)

Dampak gangguan pola tidur terhadap hipertensi dapat merusak kemampuan kognitif maupun daya ingat. Jika hal tersebut selama beberapa tahun terus berlanjut, dapat memberi dampak terhadap serangan jantung, hipertensi, stroke, dan permasalahan kesehatan mental mislanya depresi juga gangguan emosi lainnya. Jika hal tersebut terus berlanjut pada jangka waktu lama, mengakibatkan risiko penyakit meningkat.(Rusdiana dkk, 2019)

Terkait hal tersebut pengobatan hipertensi pada umumnya terdapat 2 cara yakni secara farmakologis beserta non-farmakologis. Pengobatan farmakologis yakni menggunakan obat-obatan anti hipertensi dan pengobatan non-farmakologis. (Suprayitno dkk, 2020). Ada berbagai pengobatan non-farmakologis yang telah diteliti berdampak pada mutu tidur pasien hipertensi. Pengobatan non-farmakologis seringkali dipergunakan sebagai pengobatan alternatif dalam melengkapi terapi farmakologis, pengobatan non-farmakologis yang dilakukan salah satunya yakni terapi relaksasi autogenic, sebagai Teknik relaksasi berfokus kepada diri sendiri, teknik ini menciptakan perasaan hangat dan pikiran tenang. (Lutfiati dkk, 2018)

Teknik relaksasi *autogenik* mempunyai arti diri. *Autogenik* adalah contoh relaksasi pasif berbasis konsentrasi menggunakan kesadaran tubuh dan difasilitasi oleh sugesti otomatis. Relaksasi *autogenik* adalah relaksasi diri mempergunakan kata-kata yang menenangkan dan kalimat pendek. Relaksasi *autogenik* pun terbukti mampu mengontrol sejumlah fungsi tubuh misalnya detak jantung, tekanan darah, beserta aliran darah. Terapi relaksasi *autogenik* berfokus pada latihan guna

mengatur pikiran, mengambil postur yang santai, dan mengatur pola pernapasan. Salah satu tanda terapi relaksasi *autogenik* ini berhasil yakni individu bisa mengalami perubahan fisiologis tubuh, misalnya menurunnya tekanan darah, tonus otot, denyut nadi, penurunan proses ekspansi, dan perubahan kandungan lemak (Ramadhan dkk, 2023).

Hasil penelitian dari Ramadhan dkk, (2023) di Puskesmas Metro menunjukkan dua orang pasien penderita hipertensi yang diberikan terapi relaksasi *autogenik* selama tiga kali sehari selama tiga hari memiliki durasi tiga puluh menit. Hasil setelah dilaksanakan pengimplementasian teknik relaksasi *autogenik* selama tiga hari terhadap dua subjek adanya penurunan tekanan darah dari hipertensi tingkat dua ke pre hipertensi dengan rerata kedua subyek mengalami penurunan tekanan darah tingkat dua (>160 mmHg) menjadi tekanan darah pre hipertensi (120-139 mmHg).

Penelitian mengenai terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah juga dilakukan oleh Imamah et al, (2020) Intervensi relaksasi autogenik yang diberikan kepada pasien tekanan darah tinggi secara rutin memiliki durasi lima belas menit selama 2x sehari dilaksanakan selama tiga hari, relaksasi autogenik telah terbukti bermanfaat guna menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Penelitian mengenai terapi relaksasi autogenik mengatasi gangguan pola tidur dilakukan juga oleh Dyah Palupi Puspita Dewi et al., (2021) menunjukkan Terapi relaksasi autogenik yang berfokus kepada sugesti diri mempengaruhi kualitas tidur pada pasien hipertensi. Dalam penelitian ini, responden diberi terapi

relaksasi autogenik selama dua puluh menit dua kali sehari selama seminggu. Terapi dilaksanakan bersama penelitian selama tiga kali, dan kemudian dipantau melalui panggilan video. Sebelum dilaksanakan terapi relaksasi autogenik, kualitas tidur mereka rata-rata 15,21, namun setelah dilakukan intervensi, kualitas tidur mereka menurun hingga nilai 7,18.

Berlandaskan studi pendahuluan yang dilaksanakan tanggal 4 Desember 2023 pukul 10.30 wita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar terdapat Banjar Abiantimbul, desa pemecutan klod, kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar, mengalami peningkatan hipertensi selama tiga bulan terakhir yaitu berjumlah 71 penderita hipertensi diantaranya 30 orang pada bulan september, 23 orang pada bulan oktober, dan 18 orang pada bulan november 2023. Hasil dari pengumpulan data yang dilakukan pada hari sabtu, 23 Desember 2023, di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat dengan masalah gangguan pola tidur penderita hipertensi menunjukkan 8 dari 10 penderita hipertensi menderita gangguan pola tidur.

Berdasarkan latar belakang permasalahan terkait cukup tingginya angka prevelensi penderita hipertensi di Bali terutama di wilayah Puskesmas II Denpasar Barat terkhususnya di banjar Abiantimbul serta juga didukung oleh bukti hasil penelitian bahwa manfaat terapi relaksasi *autogenik* dapat menurunkan hipertensi tersebut, penulis tertarik untuk mengaplikasikan judul “Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota

Denpasar Tahun 2024” Intervensi Keperawatan yang di implementasikan yaitu terapi relaksasi *autogenik* dengan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan latar belakang di atas, rumusan permasalahan yang diajukan yakni “Bagaimanakah Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian bertujuan guna memahami Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini diantaranya:

- a. Melakukan pengkajian keperawatan pada penderita hipertensi dengan gangguan pola tidur di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.
- b. Menegakkan diagnosis keperawatan pada penderita hipertensi dengan gangguan pola tidur di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.

- c. Menetapkan intervensi keperawatan pada penderita hipertensi dengan gangguan pola tidur di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.
- d. Menerapkan implementasi pemberian terapi relaksasi *autogenik* pada gangguan pola tidur penderita hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.
- e. Melakukan evaluasi mengenai hasil dari pemberian terapi relaksasi *autogenik* dengan gangguan pola tidur penderita hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **3. Manfaat Teoritis**

Diharap penelitian ini bisa memberi manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan bisa memberi manfaat pada bidng keperawatan komunitas terkhusus terkait Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.

##### **4. Manfaat Praktis**

- a. Untuk responden, hasil penelitian diharap bisa memberikan manfaat untuk responden, sebab memiliki hubungan dengan kajian ataupun referensi baru terkait Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur

Penderita Hipertensi Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.

- b. Untuk masyarakat, kajian ini bisa menjadi sumber informasi supaya tetap sadar dan terdorong akan pemberian terapi relaksasi *autogenik* pada gangguan pola tidur penderita hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.
- c. Untuk peneliti, memiliki pengetahuan baru terkait pemberian terapi relaksasi *autogenik* untuk menurunkan hipertensi.