

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab utama mortalitas didunia dan menjadi penyebab resiko serangan jantung, stroke, dan gagal jantung. Hipertensi juga merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak (akut), seiring berubahnya gaya hidup mengikuti era globalisasi, kasus hipertensi terus meningkat, hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan didunia (Kemenkes RI, 2016).

World Health Organization (WHO) melaporkan 1,28 milyar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar diantaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat anti hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia yaitu 8,36%, dengan Provinsi Sulawesi Utara memiliki prevalensi tertinggi yaitu 13,21%, Sedangkan Bali menempati peringkat ke-9 dengan prevalensi sebesar 9,57% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan laporan Riskesdas Provinsi Bali (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat anti hipertensi, dengan prevalensi tertinggi Kabupaten Klungkung dengan 12,98%, kemudian kabupaten Karangasem 12,97%, Kabupaten Tabanan 12,12%, Kabupaten Gianyar 11,77% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung Penderita

hipertensi di Kabupaten Klungkung dengan usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan jumlah 39,694 orang pada tahun 2020, 41.327 orang pada tahun 2021, 41.673 orang pada tahun 2022, 41.973 orang pada tahun 2023. Penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarangkan I dengan usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan jumlah 5.075 orang pada tahun 2020, 5.283 orang pada tahun 2021, 5.327 orang pada tahun 2022, 5.366 orang pada tahun 2023.

Dampak psikologi dari penderita hipertensi adalah kecemasan atau ansietas. Kati, (2018) menyatakan lebih dari 50% responden penderita hipertensi mengalami kecemasan (ansietas) yaitu sebesar 68 responden (87,1%). Responden yang memiliki komplikasi hipertensi sebanyak 54 responden (69,2%) dengan total responden sebanyak 78. Kecemasan dapat menstimulasi pelepasan hormon epineprin dari kelenjar adrenal yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga berdampak terhadap peningkatan tekanan darah dan gangguan emosional (Adhar, 2018). Kecemasan (ansietas) yang berlangsung terus-menerus akan mengakibatkan stress, depresi hingga mempengaruhi kualitas hidup penderita menjadi menurun dan kemungkinan terburuk terjadinya kematian pada penderita (Pome et, 2019).

Upaya penanganan ansietas pada pasien hipertensi dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah (Hidayati, 2023). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah psikoterapi, metode psikoterapi yaitu dengan melakukan beberapa terapi diantaranya relaksasi otot progresif, hipnosis 5 jari, teknik relaksasi, dll. Teknik

relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Azizah, 2021). Relaksasi otot progresif ini terdiri dari 15 gerakan, setiap gerakan-gerakan dari relaksasi otot progresif ini bertujuan untuk menegangkan otot dan kemudian di rileksasi (Basri, 2022).

Perasaan rileks mampu menurunkan gejala seperti tekanan darah dan denyut jantung, mengurangi nyeri, mengurangi rasa cemas dan stress, meningkatkan kenyamanan serta meningkatkan tidur (Sigit, 2021). Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan (Dewi Puspita, 2023). Teknik relaksasi otot progresif efektif dilakukan satu sampai dua kali sehari dengan durasi selama 10-15 menit (Berliyanti, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pome, (2019) menunjukkan responden dengan ansietas ringan 51,7%, ansietas sedang 30%, dan ansietas berat 18,3%, setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif terdapat penurunan tingkat ansietas dari skor 43,14 yang berada pada rentang ansietas sedang menjadi rata-rata 22,42 berada pada tingkat ansietas ringan (Pome, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Raziansyah & Sayuti (2020) dengan 30 orang responden di wilayah kerja Puskesmas Martapura 2 juga mengungkapkan bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas dari ansietas berat menjadi ansietas sedang karena penerapan terapi relaksasi otot progresif (Raziansyah & Sayuti, 2022). Penelitian oleh Nirwan, dkk.

(2023) dengan 30 orang responden lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lamas juga mengungkapkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dengan masalah ansietas pada pasien hipertensi terbukti efektif, yang ditunjukkan dengan penurunan tingkat ansietas, hasil penelitian menunjukkan rata-rata Tingkat ansietas sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif yaitu 2.33, setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif yaitu 1.27(Nirwan, 2023).

Dari hasil penelitian diatas menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti ingin melakukan observasi terhadap Tindakan “Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari studi kasus penelitian ini adalah “Bagaimanakah Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024 ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Melakukan pengkajian asuhan keperawatan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024.
- c. Menyusun perencanaan keperawatan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024.
- d. Melaksanakan implementasi keperawatan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat mengembangkan dan menambah ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan jiwa khususnya yang berkaitan dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Manfaat bagi klien adalah menambah ilmu pengetahuan dan dapat menerapkan secara mandiri teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada hipertensi.

b. Bagi peneliti

Memberikan pengalaman yang nyata tentang bagaimana pelaksanaan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada hipertensi