

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, ditandai dengan tingginya angka kematian dan kesakitan. Diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi, dan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahunnya disebabkan oleh kondisi ini dan komplikasinya. Hipertensi sering disebut sebagai “pembunuh diam diam”, karena salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum di masyarakat, karena sering kali tanpa gejala yang jelas (WHO,2023).

Hipertensi jika tidak ditangani dengan baik maka akan dapat menimbulkan komplikasi. hipertensi yang terus menerus dapat menyebabkan pengerasan arteri yang menghambat aliran darah dan pasokan oksigen ke jantung, sehingga memaksa jantung untuk kerja lebih keras, dan menyebabkan penyakit stroke dan juga penyakit jantung. Hipertensi yang terlalu tinggi juga dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, dimana ginjal mengalami kesulitan dalam menyaring darah dan mengatur hormon yang mengontrol tekanan darah. Akibatnya, terjadi gangguan keseimbangan zat-zat penting dalam tubuh, yang akhirnya memicu ketidakstabilan tekanan darah (Kadir, 2018).

Oleh karena itu, upaya yang tepat untuk mencegah komplikasi pada hipertensi, dapat dibagi dua cara yang dapat digunakan. Meliputi teknik farmakologi, dan nonfarmakologi. Intervensi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat antihipertensi seperti ACE inhibitor, diuretik, antagonis kalsium, dan vasodilator. Mengonsumsi obat-obatan tertentu dalam jangka waktu yang lama dikhawatirkan penderita hipertensi akan mengalami efek samping dari konsumsi obat tersebut. Untuk mengurangi resiko terjadinya efek samping akibat konsumsi obat secara berlebihan adalah dengan menambahkan terapi komplementer sebagai pelengkap terapi farmakologi. Intervensi komplementer yg mungkin ditawarkan pada pasien hipertensi adalah olahraga teratur manajemen stres (Nabila Alyssi& Nuri Amalia Lubis, 2022).

Salah satu intervensi manajemen stress yang dapat ditawarkan adalah teknik autogenik. Teknik autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi yang bersumber

dari diri sendiri, berupa kata-kata atau kalimat pendek yang membuat pikiran menjadi tenang. Manfaat yang dapat dirasakan setelah pemberian relaksasi autogenik merupakan, perubahan fisiologis tubuh bahwa relaksasi autogenik dapat memberikan sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Tubuh mulai merasakan kehangatan, akibat dari arteri perifer yang mengalami pelebaran pembuluh darah, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini, mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Teknik relaksasi autogenik membawa perintah tubuh melalui autosugesti untuk rileks sehingga pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh dapat dikendalikan (Istianah et al., 2018).

Penerapan dari studi terdahulu tentang “Relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan penderita hipertensi esensial, di Panti Social Tresna Wredha Abiyoso Pakem Yogyakarta” menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan. Baik pada kelompok yang menerima intervensi maupun kelompok kontrol, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik serta penurunan tingkat kecemasan setelah penerapan teknik relaksasi autogenik. Namun, perbedaan yang signifikan dalam penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan ditemukan pada kelompok yang menerima intervensi menunjukkan bahwa, teknik relaksasi autogenik memberikan dampak yang lebih besar (Istianah et al., 2018)

Hasil studi terdahulu yang lain “Terapi relaksasi autogenik pada penderita hipertensi di desa pulau tinggi wilayah kerja Upt Puskesmas Air Tiris” menunjukkan bahwa, teknik relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Islami et al., 2024).

Hasil dari survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 05 febuari 2025 di rumah Sakit Umum Haji Medan menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada tahun 2024 tercatat sebanyak 105 kasus, rata-rata umur pasien berkisar 30-80 tahun.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan latihan teknik relaksasi autogenik dalam mengatasi masalah penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

1. Menggambarkan pemberian terapi teknik relaksasi autogenic dalam meningkatkan self- hypnotis kepada pasien agar merasa rileks
2. Menggambarkan pemberian teknik relaksasi autogenik dalam meningkatkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Tujuan Khusus:

1. Menggambarkan tekanan darah sebelum tindakan teknik relaksasi autogenik
2. Menggambarkan tekanan darah setelah tindakan teknik relaksasi autogenic
3. Membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah teknik relaksasi autogenic

D. Manfaat

Studi ini di harapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi subjek peneliti

Studi Kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang Penerapan teknik relaksasi autogenik untuk mengatasi masalah penurunan tekanan darah pada Pasien hipertensi dan meningkatkan kemandirian subjek penelitian melakukan Latihan teknik relaksasi autogenic.

2. Bagi Rumah Sakit

Studi Kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi lahan praktek untuk menambahkan petunjuk tentang pengembangan pelayanan praktek untuk mengatasi masalah penrunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Studi Kasus menjadi pelengkap yang berguna bagi peningkatan kualitas Pendidikan, menjadi referensi serta bahan bacaan di ruang belajar Prodi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan