

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan yang terjadi di Indonesia, salah satunya ialah hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, dimana risiko tertinggi terjadinya penyakit stroke dan penyakit kardiovaskular (Kemenkes, 2021). Hipertensi dikenal sebagai “silent killer”, karena sering tidak menimbulkan gejala sehingga tekanan darah yang terus menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi (Hasanah, U, 2024).

Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2013, terdapat 9,4 juta per 1 miliar penduduk di dunia, meninggal akibat gangguan penyakit kardiovaskular. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi sekitar 30-45% pada orang dewasa dan meningkat progresif prevalensinya seiring bertambahnya usia, dimana diketahui bahwa terdapat prevalensi >60% pada usia >60 tahun (Kemenkes, 2021).

Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% (Kemenkes, 2021). Prevalensi hipertensi yang didiagnosis pada penduduk dengan umur lebih dari 18 tahun berdasarkan provinsi di Indonesia, menyatakan bahwa provinsi di D.I. Yogyakarta masuk dalam kategori kedua tertinggi. Di Sumatera utara jumlah penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 4,7% dan berdasarkan hasil pengukuran sebanyak 24,4% (SKI, 2023).

Kota Medan ialah salah satu kota di Indonesia dengan jumlah kasus penderita hipertensi sangat tinggi dan terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi di kota Medan adalah 61.353 jiwa, tahun 2021 mengalami penurunan, jumlah penderita hipertensi di kota Medan 54.545 jiwa dan ditahun 2022 mengalami peningkatan yang sangat drastis yaitu 65.904 jiwa penderita hipertensi di kota Medan (Bancin,L, 2024).

Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Mira, Lady, 2022). Salah satu manifestasi klinis yang dialami oleh penderita hipertensi biasanya berupa pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak napas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang dan mimisan (jarang terjadi). Seseorang yang menderita hipertensi kadang tidak menampilkan gejala sampai bertahun-tahun. Gejala bisa ada menunjukkan adanya kerusakan vaskuler, dengan manifestasi yang khas sesuai sistem organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah bersangkutan (Mahendra, R, 2022). Hipertensi tidak bisa dibiarkan karena apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama maka akan sangat berbahaya karena akan menimbulkan komplikasi ke organ lain sehingga perlu penanganan secara tepat. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dalam dua kategori, yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis (Hasanah, U, 2024).

Terapi farmakologi merupakan penggunaan obat atau senyawa yang dapat bekerja untuk mempengaruhi tekanan darah pasien, seperti menggunakan golongan obat sejenis diuretik, hidroklorotiazis, vasodilator arterior langsung, antagonis angiotensin, sedangkan terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya . Pengobatan nonfarmakologi yang biasa dilakukan seperti, diet rendah garam, kolesterol, emak jenuh, olahraga, perbaikan pola makan, dan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi yang biasa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah relaksasi autogenik (Ramadhan, Farrel, 2023).

Relaksasi autogenik berasal dari diri sendiri dengan menggunakan sebuah kata yang membuat pikiran seseorang menjadi tenang. Relaksasi autogenik terbukti dapat mengendalikan fungsi tubuh seperti, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Indikasi relaksasi autogenik yaitu orang dengan masalah tekanan darah, masalah mental seperti stres (Putri, Devi, 2024).

Teknik relaksasi autogenik memberikan relaksasi yang santai dalam situasi tenang dan hening, sehingga menimbulkan perasaan tenang, ringan dan hangat. Tubuh terasa hangat akibat vasodilatasi diarteri perifer yang menyebabkan aliran darah teratur dan menurunkan tekanan darah (Sucipto, Ade, 2023).

Pada penderita hipertensi pemberian teknik relaksasi autogenik diberikan selama 3 hari dalam waktu 30 menit. Pemberian relaksasi autogenik dapat menekankan pada keadaan mental, pemberian sugesti yang akan merangsang berbagai area hipotalamus yang menimbulkan efek neurogenik pada sistem kardiovaskular seperti, peningkatan dan penurunan denyut jantung. Relaksasi autogenik ditujukan untuk menciptakan suasana hati dan lingkungan menyenangkan yang akan memberikan perubahan tekanan darah, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Ramadhan, Farrel, 2023).

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ramadhan dkk (2023) tentang Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi yang dilakukan pada 2 orang responden menunjukkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari yaitu pada kedua responden mengalami penurunan tekanan derajat II (>160 mmHg) menjadi tekanan darah pre hipertensi (120-139 mmHg).

Penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2024) tentang Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi yang dilakukan pada 2 responden selama 3 hari dengan durasi waktu 15-20 menit dan dilakukan pengukuran tekanan darah pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penerapan, terdapat penurunan tekanan darah pada responden 1 dari 215/109 mmHg menjadi 177/96 mmHg dan responden 2 dari 173/100 mmHg menjadi 158/92 mmHg.

Pentingnya pemberian asuhan keperawatan pada pasien penderita hipertensi dengan penerapan terapi teknik relaksasi autogenik adalah untuk meningkatkan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh dan memberikan rasa nyaman dan tidak menimbulkan efek samping apapun (Mira, Lady, 2022).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan penulis di RSUD Haji Medan didapatkan hasil pasien yang menderita hipertensi pada tahun 2023 yaitu sebanyak 50 orang, pada tahun 2024 mengalami peningkatan yaitu sebanyak 104 orang dan pada bulan januari sampai maret 2025 yaitu sebanyak 17 orang.

Berdasarkan latar belakang masalah dan fakta yang terjadi, maka penulis ingin melakukan penerapan teknik relaksasi autogenik dengan judul penelitian

“Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Haji Medan”.

B. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah pada studi kasus ini adalah bagaimana asuhan keperawatan pada Ny.M dengan Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Haji Medan ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulis mampu meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan asuhan keperawatan pada Ny.M dengan Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Haji Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien hipertensi
- b. Mampu merumuskan diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi
- c. Mampu melakukan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi autogenik pada pasien hipertensi
- e. Mampu menganalisis hasil evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat menambah wawasan dan informasi serta acuan bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan dalam mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah hipertensi dengan penerapan teknik relaksasi autogenik.

2. Bagi Rumah Sakit

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan rumah sakit dalam penerapan teknik relaksasi autogenik pasien hipertensi khususnya pada Ny.M sehingga mampu melakukannya secara mandiri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini berguna bagi peneliti untuk mampu melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah hipertensi dalam penerapan teknik relaksasi autogenik.