

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi paling umum pada lansia. Dengan bertambahnya usia, berbagai perubahan fisiologis dalam tubuh seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya resistensi vaskular dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Kondisi ini sering kali tidak terdeteksi pada awalnya, jika tidak diatasi dengan benar, hipertensi dapat menyebabkan banyak komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, stroke dan kegagalan fungsi ginjal.

Hipertensi adalah jika tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal atau kronis untuk waktu yang lama. Keadaan ini menyebabkan tingkat kesakitan atau morbiditas serta tingkat kematian atau mortalitas yang lebih tinggi. Tanda Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg (Suling, 2018) dalam (Putri, M. L., Mamesah, M. M., & Kurniawan, A, 2023).

Data dari *World Health Organization*. (2023, March 16), menunjukkan bahwa pada tahun 2023, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia memiliki hipertensi. Dari jumlah ini, sekitar 46% tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi ini, sementara hanya 42% yang telah didiagnosis dan mendapatkan perawatan. Selain itu, hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darah mereka. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter untuk usia ≥ 18 tahun mencapai 9,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013), mencapai 8,36% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) dan berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023) mencapai 8,6% dengan rentang umur yang paling banyak menderita hipertensi pada rentang umur 75 keatas yang mencapai 0,40%. Di Sumatera Utara mencapai 6,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013) dan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) mencapai 5,52% yang dimana 23,32% diantaranya merupakan lansia berusia 65 keatas dan berdasarkan data Kemenkes RI (Survey Kesehatan Indonesia, 2023) mencapai

4,7%. Data kejadian hipertensi di Kabupaten Dairi mencapai 4,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013) dan menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) mencapai 6,89%. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Puskesmas Kilometer 11 ditemukan bahwa pada tahun 2024 terdapat 1.547 lansia berusia 60-69 tahun yang menderita hipertensi.

Berdasarkan informasi dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2023, jika hipertensi tidak ditangani, komplikasi serius pada jantung dapat muncul. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan arteri menjadi keras yang mengurangi aliran darah dan oksigen ke jantung. Hal ini bisa menimbulkan nyeri di dada, serangan jantung, gagal jantung, masalah pada irama jantung, dan stroke. Stroke terjadi ketika arteri yang membawa darah dan oksigen ke otak mengalami penyumbatan atau pecah. Selain itu, hipertensi lebih umum terjadi pada orang yang berusia di atas 65 tahun serta mereka yang memiliki masalah seperti obesitas atau gangguan pada ginjal.

Tekanan darah tinggi pada orang tua bisa mengakibatkan berbagai masalah, seperti gangguan pada otak, mata, ginjal serta jantung. Selain itu, tekanan darah tinggi juga dapat memicu tanda dan gejala yang berkaitan dengan masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan aliran darah. Peningkatan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi akan menyebabkan munculnya masalah keperawatan penurunan curah jantung. Penurunan curah jantung adalah ketika jantung mungkin tidak dapat memompa darah cukup untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh. (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2017).

Intervensi terapi nonfarmakologi adalah salah satu cara untuk mencegah terjadinya resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi. Salah satu cara adalah terapi relaksasi yang dilakukan dengan autogenik. Menurut Subiyakto, (2024) menjelaskan bahwa relaksasi autogenik adalah metode untuk menenangkan diri dengan menggunakan kalimat pendek yang bisa membantu merilekskan pikiran dan tubuh. Metode ini dilakukan dengan membayangkan diri berada dalam situasi yang tenang dan nyaman serta fokus pada pernapasan dan denyut jantung.

Mekanisme terapi relaksasi autogenik membantu tubuh kontrol tekanan darah, denyut jantung, dan suhu tubuh dapat dipengaruhi melalui autosugesti. Relaksasi autogenik dapat menghasilkan sensasi yang nyaman, hangat dan damai

yang menjalar ke seluruh tubuh. Efek menenangkan dan tanggapan emosional dari relaksasi ini mendukung transisi fungsi dari sistem saraf simpatis ke sistem saraf parasimpatis. Terapi relaksasi autogenik dapat memiliki kemampuan untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan meningkatkan sistem saraf parasimpatis dan memperbaiki proses pengaliran hormon di seluruh tubuh. Ini disebabkan oleh fakta bahwa terapi ini mendorong otak untuk mengontrol renin angiotensin yang diproduksi oleh ginjal dan bertanggung jawab untuk mengatur tekanan darah (Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N, 2021). Ada beberapa manfaat relaksasi autogenik yaitu menurunkan tingkat stres, mengurangi kecemasan, memperbaiki mood, mengontrol tekanan darah dalam batas normal, menstabilkan detak jantung, meningkatkan sirkulasi darah, meringankan ketegangan otot, mengatur pernapasan menjadi lebih teratur, meningkatkan kualitas tidur dan memberikan rasa tenang dan damai.

Penelitian yang dilakukan oleh Sumantrie & Limbong. (2020) berjudul *Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension* menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi autogenik. Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa relaksasi autogenik berperan dalam menurunkan tekanan darah pada orang tua yang mengalami hipertensi sehingga mencegah resiko penurunan curah jantung. Penelitian yang dilakukan oleh (Brigita, & Wulansari, 2022) yang berjudul Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Tangerang juga mendapati bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah, rileks dan tenang. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Naibaho, R. M., & Arianti, W. D (2025) juga melakukan penelitian dengan judul *Autogenic Relaxation is Effective in Reducing Blood Pressure in Elderly People who Experience Hypertension* Menunjukkan kemampuan yang baik dalam menurunkan tekanan darah di kalangan orang tua yang menderita hipertensi, rata-rata tekanan darah mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi. Tekanan darah diastolik setelah intervensi tercatat pada angka 83,41 mmHg dengan rata-rata

penurunan diastolik sebesar 9,26 mmHg sedangkan tekanan darah sistolik setelah intervensi adalah 137,56 mmHg dengan rata-rata penurunan sistolik mencapai 15,41 mmHg. Relaksasi autogenik terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada orang tua yang mengalami hipertensi dan merasakan rileks dan tenang melalui afirmasi positif. Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Uswatun, Adha, & Argiyanto (2024) yang berjudul Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang. Temuan penelitian tersebut menyatakan bahwa penggunaan teknik relaksasi autogenik memiliki dampak positif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan membuat lebih rileks.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menganggap hal tersebut penting dan merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Bagaimana penerapan terapi relaksasi autogenik mencegah resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kilometer 11 Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mencegah Resiko Penurunan Curah Jantung Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kilometer 11 tahun 2025?”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum : menggambarkan penerapan terapi relaksasi autogenik mencegah resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kilometer 11 tahun 2025.
2. Tujuan Khusus
 - a. Menggambarkan tingkat resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik
 - b. Menggambarkan tingkat resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik
 - c. Mengidentifikasi perbedaan tingkat resiko penurunan curah jantung sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi subjek Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan bermanfaat dan memperluas pengetahuan tentang cara melakukan terapi relaksasi autogenik untuk mencegah resiko penurunan curah jantung akibat hipertensi serta meningkatkan kemandirian subjek studi kasus ini dalam melaksanakan terapi tersebut.

2. Bagi Tempat Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi lahan praktek untuk menambahkan petunjuk tentang pengembangan pelayanan praktek untuk mencegah resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian kasus menjadi pelengkap yang berguna bagi peningkatan kualitas Pendidikan dan menjadi referensi serta bahan bacaan di ruang belajar Prodi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan.