BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan peningkatan tekanan darah secara konsisten di atas angka normal, di mana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Didunia diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2024).

Di Indonesia, menunjukkan angka hipertensi 30,8% pada penduduk berusia sekitar 18 tahun ke atas berdasarkan pengukuran tekanan darah. Berdasarkan diagnosa dokter pada umur 18 tahun keatas prevelensi hipertensi sebesar 8,6%. Bila dilihat berdasarkan kelompok umur prevelensi hipertensi menunjukkan angka tertinggi pada usia 75 tahun keatas (BKPK KEMENKES, 2023).

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah adalah kecemasan. Kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan dan berkelanjutan. Pada saat cemas hormon adrenalin akan meningkat yang dapat mengakibatkan jantung memompa darah lebih cepat,denyut jantung semakin meningkat, nafas menjadi berat, berkeringat dan meningkatkan aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Sari & Kurniawati, 2022).

Tanda dan gejala pasien cemas terdiri dari dua komponen yaitu psikis dan fisik. Tanda dan gejala psikis yaitu mengalami peningkatan tekanan darah, khawatir, was was, apabila fisik yaitu tangan dan kaki merasa dingin dan ketegangan otot, napas semakin cepat, jantung berdebar, mulut kering, keluhan lambung itu terjadi karena adanya peningkatan adrenalin kondisi ini akan membahayakan pasien hipertensi (Hulu et al., 2024).

Individu dengan masalah kecemasan pada pasien hipertensi menginginkan perawatan untuk meredakan tingkat kecemasan mereka. Kecemasan dapat secara signifikan memengaruhi fungsionalitas dan kualitas hidup seseorang. Mengingat efek ini, sangat penting untuk mengurangi tingkat

kecemasan pada individu dengan hipertensi dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis, salah satu metode non farmakologis, seperti relaksasi otot progresif (Trilestari et al., 2025).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu cara mengontrol kecemasan, dimana ini memusatkan pikiran pada nafas dalam dan peregangan otot. Prosedur ini berfokus untuk meregangkan ketegangan otot dengan memusatkan pada pernapasan yang dikombinasikan dengan gerakan-gerakan yang mengencangkan dan melemaskan otot pada satu bagian tubuh untuk memberikan perasaan relaksasi. Pada saat tubuh berespon rileks karena terapi relaksasi progresif secara otomatis akan terjadi perubahan rentang stres. Kondisi ini sekresi hormon adrenal akan menurun, dengan demikian kondisi tubuh yang sebelumnya mengalami peningkatan kerja jantung, pola nafas, tekanan darah dan metabolisme akan mengalami penurunan seiring dengan perubahan rentang stres. Dengan demikian, terapi relaksasi progresif memberikan efek yang baik dalam menurunkan rentang cemas (Putra et al., 2025).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan perbedaan sebelum dam sesudah latihan relaksasi otot progresif pada tingkat kecemasan pasien hipertensi ada 15 responden didapatkan rata rata perubahan sebanyak 2,66, maka dapat dikatakan efektif penerapan latihan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi (Raziansyah, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dilakukan pada 4 responden menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Tingkat kecemasan penderita hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap 4 responden seluruhnya mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak cemas denagn skors 10-13 (Sigit & Winarti, 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilaksanakan penulis di Rumah Sakit Umum (RSU) Haji Medan pada tanggal 1 Desember 2025, diperoleh temuan bahwa jumlah pasien yang banyak dengan diagnosis hipertensi dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Data mencatat bahwa pada tahun 2024 terdapat 13.356 kasus hipertensi, sedangkan pada tahun 2025 jumlah tersebut

mengalami peningkatan menjadi 19.825 kasus. Hasil survei awal pemeriksaan pertama yang dilaksanakan penulis tingkat kecemasan pada pasien Hipertensi terhadap 5 orang responden yang diukur melalui wawancara menggunakan kusioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) pada 5 responden, terdapat hasil yang memiliki kategori berat 1 responden, kategori sedang sebanyak 2 responden dan kategori ringan 2 responden. Berangkat dari fenomena tersebut, penulis terdorong untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Masalah Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Haji Medan."

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Menggambarkan pemberian relaksasi otot progresif terhadap masalah kecemasan pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus
   a. Melihat dan mendeskripsikan tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi relaksasi otot progresif.
   b. Melihat dan mendeskripsikan perbedaan tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi subjek penelitian

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih luas kepada subjek mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai metode untuk mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan serta kemandirian subjek dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

2. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah bagi institusi atau tempat praktik, khususnya sebagai bahan masukan dalam penyusunan atau pengembangan pedoman pelayanan kesehatan untuk menangani kecemasan pada pasien hipertensi.

3. Bagi institusi Pendidikan

   Temuan dari studi kasus ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran, serta menjadi sumber referensi tambahan dan bahan kajian bagi mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.