

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan di dunia karena menjadi faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular dan stroke. Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai “*Silent Killer*” karena pada tahap awal tidak menunjukkan tanda atau gejala yang jelas, sehingga banyak orang tidak menyadari kondisinya. Biasanya, hipertensi baru terdeteksi ketika kondisi kesehatan sudah memburuk (Haryono, 2020). Jika berlangsung dalam jangka waktu lama, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal, bahkan berujung pada kematian (Oktaviani, 2019).

Menurut data WHO (World Health Organization), kawasan Asia Tenggara menempati posisi ketiga dengan angka prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, setelah Afrika dan Mediterania Timur (Nuraeni et al., 2020). Saat ini, diperkirakan 26,4% dari 972 juta penduduk dunia menderita hipertensi, dan angka tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Dari total penderita hipertensi tersebut, sebanyak 333 juta berada di negara maju, sedangkan 639 juta lainnya tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 terdapat 602.982 penderita hipertensi di Indonesia, dari 38 provinsi di Indonesia, Jawa Barat menempati urutan pertama dengan jumlah 108.082 diikuti Jawa Timur dengan jumlah 94.483 kasus hipertensi, dan Jawa Tengah dengan jumlah 83.791 kasus. Sumatera Utara menempati urutan ke empat dengan jumlah 31.588 kasus hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2019, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Di Provinsi Sumatera Utara, angka prevalensi pada tahun yang sama tercatat sebesar 29,19%, sedangkan di Kabupaten Deli Serdang jumlah penderita hipertensi mencapai 484.684 jiwa (Sumatera Utara, 2019).

Secara umum, penyebab utama hipertensi berkaitan erat dengan pola hidup. Gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan menjadi faktor dominan pemicu terjadinya hipertensi. Kebiasaan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, gula, makanan cepat saji dengan kandungan natrium tinggi, serta minimnya aktivitas fisik dan olahraga, berkontribusi secara tidak langsung terhadap peningkatan risiko tekanan darah tinggi (Marbun & Hutapea, 2022).

Hipertensi umumnya tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, namun terdapat tanda-tanda ringan yang sering luput dari perhatian penderitanya. Beberapa keluhan yang dapat dialami meliputi sakit kepala, mudah tersulut emosi, telinga berdenging, gangguan tidur, sesak napas, rasa berat di bagian tengkuk, cepat merasa lelah, pandangan berkunang-kunang, mimisan, wajah pucat, serta suhu tubuh yang rendah. Gejala-gejala tersebut biasanya muncul pada kondisi atau aktivitas tertentu yang berkaitan dengan gangguan ringan dalam proses metabolisme tubuh.

Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan, sedangkan pendekatan nonfarmakologis mencakup penerapan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah garam dan kolesterol, menghindari zat berbahaya, menjaga kualitas tidur, rutin beraktivitas fisik, serta mengendalikan stres melalui teknik relaksasi, salah satunya menggunakan metode guided imagery (Aji et al., 2022).

Guided Imagery adalah teknik relaksasi yang bertujuan menurunkan tingkat stres sekaligus menciptakan rasa tenang dan nyaman. Metode ini dikenal sebagai cara tradisional untuk menenangkan pikiran dan tubuh, yang sering disamakan dengan bentuk hipnosis melalui perpaduan antara konsentrasi dan imajinasi. Terapi ini bekerja dengan memanfaatkan keterkaitan antara pikiran dan tubuh, yang berhubungan dengan pelepasan hormon endorfin. Endorfin merupakan neurohormon yang menimbulkan sensasi menyenangkan. Peningkatan produksi endorfin saat kondisi relaksasi dapat berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah, frekuensi pernapasan, serta denyut jantung (Nafiah et al., 2020).

Hasil penelitian Susanti dan rekan-rekan (2021) mengenai “Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro” menunjukkan bahwa teknik ini efektif menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Setelah dilakukan terapi guided imagery selama tiga hari, tekanan darah responden I menurun dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada responden II mengalami penurunan dari 173/101 mmHg menjadi 153/92 mmHg.

Penelitian yang dilakukan oleh Adhi Predika Pratama dan rekan-rekan (2024) berjudul “Penerapan Guided Imagery terhadap Pengurangan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Sukoharjo” menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi selama tiga hari. Pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa tekanan darah Ny. S menurun dari 183/106 mmHg menjadi 151/102 mmHg, sedangkan tekanan darah Tn. M turun dari 164/97 mmHg menjadi 140/91 mmHg. Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi Guided Imagery efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada kedua responden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rindiani dan rekan-rekan (2022) berjudul “Efektivitas Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi,” sebanyak 30 responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang mendapatkan terapi guided imagery dan kelompok yang mendapatkan terapi slow deep breathing. Masing-masing kelompok menjalani intervensi selama 15 menit, satu kali sehari, selama tiga hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi guided imagery efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, dengan nilai signifikansi $p=0,297$ untuk sistolik dan $p=0,597$ untuk diastolik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dzurrotun Nafi’ah dan rekan-rekan (2020) berjudul “Efektivitas Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. R. Soedarsono Pasuruan,” analisis data dilakukan menggunakan uji dependent t-test, Wilcoxon sign rank test, two sample independent t-test, dan

U Mann Whitney test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada masing-masing kelompok mengalami penurunan. Pada kelompok Guided Imagery, penurunan tercatat sebesar 4,07 mmHg untuk sistolik dan 3,4 mmHg untuk diastolik, dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($\alpha=0,05$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizky Dwi Lestari (2024) berjudul “Implementasi Penerapan *Guided Imagery* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RS Koesnadi Bondowoso,” hasil implementasi terapi pada Ny. M menunjukkan penurunan tekanan darah setiap harinya. Pada hari pertama, tekanan darah sebelum intervensi tercatat 170/120 mmHg dan setelah intervensi turun menjadi 165/120 mmHg. Hari kedua, tekanan darah sebelum intervensi 160/120 mmHg dan sesudahnya menjadi 157/100 mmHg. Hari ketiga, tekanan darah dari 165/100 mmHg menurun menjadi 150/100 mmHg setelah terapi. Pada hari terakhir, tekanan darah dari 155/98 mmHg turun menjadi 150/100 mmHg setelah dilakukan intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan guided imagery efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sekaligus membantu meredakan rasa nyeri.

Teknik relaksasi guided imagery terbukti efektif dalam mencapai kondisi relaksasi total melalui berbagai pendekatan yang mempengaruhi pengaturan sistem saraf. Dampaknya, metode ini mampu menurunkan tekanan darah, menenangkan pikiran, serta membantu mempertahankan kestabilan tekanan darah (Aji et al., 2022).

Berdasarkan survei awal di RSUD Haji Medan, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 tercatat sebanyak 89 orang, meningkat menjadi 100 orang pada tahun 2023, dan kembali naik hingga 120 orang pada tahun 2024. Melihat kondisi tersebut, penulis tertarik menerapkan teknik Guided Imagery Relaxation sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Haji Medan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merumuskan masalah Bagaimana Penerapan *Guided Imagery Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada pasien Hipertensi?

C. TUJUAN

a. Tujuan Umum:

Menggambarkan pemberian *Guided Imagery Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

b. Tujuan Khusus:

1. Menggambarkan karakteristik pasien hipertensi (umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan), karakteristik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
2. Menggambarkan penurunan tekanan darah sebelum tindakan *Guided Imagery Relaxation*
3. Menggambarkan penurunan tekanan darah setelah tindakan *guided imagery*
4. Membandingkan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah *guided imagery*

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi subjek penelitian (pasien, keluarga dan Masyarakat)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terkait dengan penerapan *Guided Imagery Relaxation*

2. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi Rumah Sakit terkait dengan pengembangan pelayanan praktek dalam mengatasi masalah pada pasien Hipertensi

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan refrensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas