

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia karena menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan stroke. Kondisi ini sering disebut sebagai “*Silent Killer*” sebab pada tahap awal biasanya tidak menimbulkan gejala yang jelas sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa tekanan darahnya sudah tinggi. Sebagian besar kasus baru terdeteksi ketika kesehatan pasien sudah menurun (Haryono, 2020). Pada umumnya, hipertensi dipicu oleh gaya hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, gula, serta makanan cepat saji yang banyak mengandung natrium, ditambah rendahnya aktivitas fisik dan olahraga. Kebiasaan-kebiasaan ini secara perlahan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. (Marbun & Hutapea 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) Tahun 2023 hipertensi bervariasi diberbagai wilayah dan kelompok pendapatan negara. Wilayah Mediterania Timur memiliki prevelensi hipertensi tertinggi (38%), sementara negara spesifik Barat memiliki prevelensi hipertensi terendah (29%). Pada tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan jumlah ini meningkat menjadi sekitar 1,4 miliar orang pada tahun 2024, dan diperkirakan terus bertambah hingga mendekati 1,5 miliar orang pada tahun 2025, dengan peningkatan tersebut sebagian besar terjadi dinegara negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan jumlah orang dewasa lanjut usia dinegara-negara tersebut.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia tercatat mencapai 30,8%. Di Provinsi Sumatera Utara, angka prevalensi pada tahun yang sama tercatat sebesar 25,4%, sedangkan di Kota Medan, prevalensi hipertensi pada tahun 2023 tercatat sekitar 4,97% dari total penduduk. (Kemenkes, 2023).

Hipertensi pada umumnya tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, namun ada beberapa tanda ringan yang sering tidak disadari oleh penderitanya. Beberapa keluhan yang mungkin muncul antara lain sakit kepala, mudah marah,

telinga berdenging, gangguan tidur, sesak napas, rasa berat di tengkuk, cepat lelah, pandangan kabur, mimisan, wajah pucat, dan suhu tubuh yang menurun. Gejala-gejala ini biasanya muncul saat kondisi atau aktivitas tertentu yang berhubungan dengan gangguan ringan dalam proses metabolisme tubuh. (Falo. A, 2023).

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 dkk, 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 neuro hormon yang menimbulkan sensasi menyenangkan. Peningkatan produksi endorfin saat kondisi relaksasi dapat berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah, frekuensi pernapasan, serta denyut jantung (Nafiah dkk, 2020).

Hasil penelitian Susanti dkk, (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 Pratama dkk, (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 menurun 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 dkk, (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 Nafi’ah dkk, (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 Lestari R.D (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.

Penelitian yang dilakukan oleh Usman dkk, (2023) berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terpimpin terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD Kota Kendari” menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi *guided imagery* secara terstruktur. Pengukuran sebelum dan sesudah intervensi memperlihatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden perempuan mengalami penurunan yang lebih besar dibandingkan responden laki-laki. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya pengaruh signifikan terapi terhadap penurunan tekanan darah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa terapi *guided imagery relaxation* efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan respons yang lebih optimal pada perempuan dibandingkan laki-laki.

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 dkk, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Haji Medan, jumlah pasien hipertensi mengalami peningkatan dari 96 orang pada tahun 2022 menjadi 100 orang di tahun 2023, kemudian naik menjadi 120 orang pada tahun 2024, dan meningkat kembali hingga mencapai 425 orang pada tahun 2025. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data jumlah penderita hipertensi diruangan rawat inap Shafa Marwa dari Januari-Desember 2025 menunjukkan angka kejadian mencapai 70 orang. Dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada penderita hipertensi, penderita mengatakan jantung sering berdebar-debar dan tekuk sering terasa sakit dan didapatkan hasil dari pemeriksaan tekanan darah 150/90 mmHg, penderita mengatakan bahwa terdiagnosa hipertensi sejak kurang lebih 2 tahun dan belum mengetahui terapi non farmakologi seperti *Guided Imagery Relaxation*. Melihat kondisi tersebut,

penulis berminat untuk menerapkan teknik *Guided Imagery Relaxation* sebagai salah satu metode untuk membantu 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 Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi penerapan *Guided Imagery Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien hipertensi (umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan), karakteristik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
- b. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah sebelum tindakan *Guided Imagery Relaxation*.
- c. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah setelah tindakan *Guided Imagery Relaxation*.
- d. Membandingkan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah *Guided Imagery Relaxation*

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 referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas.