

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Pada BAB ini, penulis akan menjelaskan tentang pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat.

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah melebihi atau sama dengan 140/90 mmHg (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hipertensi sebagai penyakit tidak menular yang menjadi beban diseluruh dunia. Kasus hipertensi diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (*World Health Organization*, 2023).

Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyakit yang angkanya fluktuasi dari tahun ke tahun. Survey Riskesdas tahun 2013 mencapai 9,4% dari populasi penduduk Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013) dan menurun pada tahun 2018 mencapai 8,36% dari 658.201 penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 menjelaskan prevalensi kasus hipertensi mencapai 8% dari 638.178 penduduk dan survey ini menemukan peningkatan jumlah penderita hipertensi dari tahun 2018 jika dihitung berdasarkan persentase dan jumlah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Untuk provinsi Kalimantan Barat, kasus hipertensi pada tahun 2013 mencapai 8% dari total penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013) dan meningkat menjadi 8,16% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan survey kesehatan Indonesia tahun 2023, kasus hipertensi adalah 7,6% dari 12.637 penduduk (Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia, 2023). Untuk provinsi Kalimantan Barat, angka kejadian hipertensi mencapai 29,65% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2024). Walaupun angkanya mengalami penurunan, hipertensi masih menjadi penyebab komplikasi penyakit lainnya di Indonesia. Angka kejadian hipertensi berdasarkan profil kesehatan tahun 2024 di Kabupaten Ketapang mencapai 89.571 penduduk yang menempati posisi kedua setelah Kabupaten Sambas (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2024).

Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor genetik maupun faktor lainnya seperti pola hidup, obesitas dan lainnya (Elvira Mariza, 2019). Hipertensi dapat menyebabkan permasalahan fisik yang serius dan menimbulkan komplikasi penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan lainnya yang disebabkan oleh tingginya tekanan darah yang tidak terkontrol (Sulastri & Hidayat, 2021). Tidak hanya fisik, hipertensi juga dapat menyebabkan masalah psikologis yang salah satunya berupa ansietas/kecemasan (Ermayani, 2021).

Kecemasan (anxiety) adalah bagian dari kehidupan sehari-hari yang didasari dengan rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Seseorang merasa dirinya sedang terancam. Pengalaman kecemasan dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup. Pengalaman seseorang diketahui berakhir dengan rasa takut terbesar pada kematian (Stuart, 2019). Di Indonesia jumlah yang menderita ansietas ini baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria sebesar 2 berbanding 1 dan diperkirakan antara 2 – 4% di antara penduduk di suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan cemas (Dwi, 2018).

Ansietas harus segera di atasi karena dapat berdampak pada masalah hipertensi Klien. Klien ansietas akan mengalami peningkatan hormon adrenalin sehingga juga akan mengalami peningkatan tekanan darah, kondisi ini dapat membahayakan bagi penderita hipertensi. Peningkatan tekanan darah yang semakin tinggi secara terus menerus dapat meningkatkan resiko terjadinya stroke, penyakit jantung bahkan gagal ginjal (Sulastri & Hidayat, 2021). Oleh karena itu, klien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan

yang segera dalam rangka mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan (Pome et al., 2019).

Kecemasan dianggap sebagai penyakit yang membutuhkan pengobatan ketika muncul pada keadaan aman dan tidak adanya ancaman atau dalam hubungan yang tidak proporsional dengan ancaman kemudian membuat individu yang terkena mengalami dampak yang kurang baik dalam menjalani kehidupan normal (Ströhle et al., 2018). Penanganan kecemasan secara umum dapat dilakukan dengan pendekatan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologis menjadi pengobatan yang umum dilakukan dengan memberikan obat-obatan. Namun, pemberian obat-obatan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan berupa nafsu makan berkurang, mulut kering, sakit kepala, indera pengecap mengalami perubahan dan jantung berdebar akibat peningkatan tekanan darah (Vildayanti et al., 2018). Oleh karena itu peneliti mencoba mencari metode non farmakologi yang aman dan tanpa efek samping dalam banyak kasus. Banyak dari metode ini merupakan bagian dari pengobatan komplementer (Harorani et al., 2020). Akhir-akhir ini, pengobatan komplementer telah banyak digunakan dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan (Nasiri et al., 2018). Beberapa metode non farmakologis yang digunakan untuk mengatasi kecemasan berupa hipnosis lima jari, akupresur, relaksasi napas dalam, aromaterapi dan relaksasi otot progresif (Gerliandi et al., 2021). Salah satu metode non farmakologis yang menjadi rekomendasi untuk mengatasi kecemasan berupa relaksasi otot progresif (Mawardika et al., 2020).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi dan komplementer yang sering diterapkan untuk mengurangi kecemasan (Nasiri et al., 2018). Teknik relaksasi merupakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup. Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan dan relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi terjadi di seluruh tubuh. Tujuan dari latihan ini adalah untuk merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh dan untuk mengajarkan seseorang agar bisa melakukan relaksasi secara mandiri (Inangil et al., 2020). Banyak

penelitian juga menunjukkan potensi penggunaan relaksasi otot progresif dalam pengobatan kondisi lain yang terkait dengan kecemasan dan depresi seperti skizofrenia, gangguan tidur, endometriosis, dermatitis atopik dan kanker (Liu et al., 2020). Perubahan yang terjadi oleh relaksasi otot progresif dalam tubuh, yaitu membantu mengendurkan otot rangka, sehingga mengurangi risiko terjadinya kondisi yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk gangguan mental dan ketidakseimbangan dalam tubuh (Wilczyńska et al., 2019).

Teknik Relaksasi otot progresif ini sangat mudah dipelajari dan merupakan salah satu terapi komplementer terbaik karena mudah dipelajari, hemat biaya, tidak memerlukan waktu dan tempat tertentu serta tidak membutuhkan peralatan khusus, sehingga mudah dalam penerapannya (Özlü et al., 2021). Secara khusus relaksasi ini mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, sekaligus meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan aktivitas kelenjar keringat, mengubah pola gelombang otak, dan akhirnya mengurangi aktivitas fisik motorik (Wilczyńska et al., 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada klien dengan kecemasan mengungkapkan relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, menghilangkan mual, muntah, nyeri, dan keparahan kelelahan, dan meningkatkan kualitas hidup (Metin et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Dinas Kesehatan Kabupaten Ketapang menemukan bahwa kasus tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Kedondong dengan jumlah 3327 atau 15% dari total penduduk tahun 2025. Pada saat studi pendahuluan peneliti menggunakan kuesioner HARS pada 10 pasien yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah diatas 150/100 mmHg, ditemukan 9 orang yang mengalami kecemasan ringan dan 1 orang mengalami kecemasan sedang (HARS 22). Pada saat melakukan studi pendahuluan salah satu pasien yaitu Ny L menyampaikan baru pertama mengalami hipertensi dan belum pernah melakukan terapi yang dapat mengatasi kecemasan dengan tepat. Selama ini, penanganan kecemasan yang disarankan oleh tenaga medis di Puskesmas berupa relaksasi napas dalam.

Hal ini yang menjadi alasan kenapa peneliti memilih terapi relaksasi otot progresif digunakan untuk klien hipertensi.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. L dengan hipertensi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Kedondong Kabupaten Ketapang.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah pada laporan ini yaitu bagaimana analisis penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. L dengan hipertensi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Kedondong Kabupaten Ketapang?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menganalisa penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. L dengan hipertensi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Kedondong Kabupaten Ketapang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis asuhan keperawatan pada Ny. L yang mengalami kecemasan
- b. Menganalisis penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. L penderita hipertensi dengan kecemasan berdasarkan *evidence based nursing practice*.
- c. Menganalisis alternatif pemecahan masalah atau solusi yang dapat dilakukan pada asuhan keperawatan pada Ny. L yang mengalami kecemasan

## **D. Manfaat**

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIA) ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu

### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah wawasan dalam bidang terapi keperawatan khususnya dalam pengembangan metode non farmakologis berupa relaksasi otot

progresif sebagai salah satu pendekatan dalam mengelola kecemasan pada Klien Hipertensi.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Sebagai bahan evaluasi dan informasi bagi pelayanan kesehatan untuk menentukan langkah-langkah penerapan terapi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada Klien hipertensi.

### **b. Bagi Peneliti**

Diharapkan dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian, khususnya tentang analisa penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Klien dengan kecemasan.