

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Globalisasi di semua sektor berdampak pada perubahan gaya hidup seseorang, mulai dari konsumsi makanan dan penurunan aktifitas fisik. Seiring dengan cepatnya perkembangan era globalisasi, serta adanya transisi demografi dan epidemiologi penyakit, maka masalah penyakit akibat perilaku dan perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan perilaku dan sosial budaya cenderung akan semakin kompleks. Hal tersebut secara perlahan berpengaruh pada transisi penyakit di masyarakat yang didominasi oleh penyakit menular kini bergeser ke penyakit tidak menular. Salah satu PTM yang muncul pada transisi penyakit ini adalah hipertensi (Saputra and Anwar , 2023).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit kelainan jantung yang ditandai oleh meningkatnya tekanan darah dalam tubuh. Seseorang yang terjangkit penyakit ini biasanya berpotensi mengalami penyakit-penyakit lain seperti stroke, dan penyakit jantung. Hipertensi juga sering disebut sebagai silent disease karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya, hipertensi juga dikenal sebagai heterogenous group of disease karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi (Retnowati, Andrean, and Hidayah, 2021).

(World Heart Organization (WHO) 2019) menyebutkan bahwa pada tahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dan dari jumlah tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi ini di perkirakan akan mengalami kenaikan pada tahun 2025, kenaikan prevalensinya menjadi 29,2% dari total penduduk dunia (Saputra and Anwar, 2023). Sedangkan angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara sendiri telah mencapai 36%. Dari hasil riskesdas terbaru pada tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1% dengan jumlah kasus mencapai 63 juta dan angka kematianya sebesar 427.218. Hasil ini meningkat dibandingkan tahun 2013 dimana prevalensi kejadian hipertensi 25,8%. Dari hasil riset terbaru angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan pada kelompok umur 18- 24 tahun (13.2%), umur 25-44 tahun (31.6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%). Dari data tersebut juga diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Dewi and Susilo, 2021).

Menurut (Kemenkes RI 2018), prevalensi hipertensi pada JATENG menurut total jumlah yang diukur terhadap masyarakat umur lebih dari delapan belas tahun menemukan 37,57%. Pada Kota Magelang mempunyai prevalensi hipertensi 39,02% berasal pada jumlah yang diukur dari masyarakat berdasarkan hasil diukur terhadap masyarakat umur lebih dari delapan belas tahun. (Biografi kesehatan

JATENG 2018) berpendapat jika jumlah rekapitulasi data kasus baru pengidap tidak menular (PTM), banyaknya PTM yang tercatat dari hasil laporan secara umum dalam periode 2018 yaitu sebanyak 2.412.297 terindikasi. Kemudian kondisi penduduk yang terindikasi tertinggi pada pengidap hipertensi yaitu 57,10%. Menurut (Aksi 2024) Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, jumlah penderita hipertensi yang menerima pelayanan kesehatan sesuai standar adalah 76.872 orang. Data yang diperoleh penulis dari petugas rekam medis rumah sakit Budi Rahayu, jumlah pasien hipertensi pada tahun 2023 yaitu sebanyak 1.437 pasien, dan di tahun 2024 ini sebanyak 1295 pasien. Apabila pengidap hipertensi tidak dilakukan penanganan secara intens, mengakibatkan pengidap PTM berikutnya berupa jantung, stroke, serta gagal ginjal lebih fatal akan menimbulkan kematian. Kematian menjadikan hipertensi menempati rangking paling tinggi berdasarkan problem-problem yang memiliki pengaruh (Saifudin, 2022).

Faktor resiko yang mengakibatkan hipertensi merupakan lifestyle (kebiasaan masa kini) mengalihkan stress dengan mengonsumsi minum- miuman keras dan merokok atau mengonsumsi kopi. Pengaruh minuman keras terhadap peningkatan tekanan darah. Minuman keras mengakibatkan tingkat kenaikan kortisol meningkatkan volume sel darah merah yaitu kentalnya sel darah kadar kortisol dan meningkatkan volume sel darah merah serta kekentalan darah memiliki peran untuk meningkatkan tekanan darah.

mengonsumsi garam yang berlebihan dan makanan yang memiliki tingkat kolesterol tinggi (Saifudin, 2022).

Pengobatan non-farmakologis sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol tekanan darah. Pengobatan non-farmakologis yang biasanya dilakukan antara lain diet rendah garam atau kolesterol atau lemak jenuh, olah raga, perbaikan pola makan, dan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi pada hakikatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan (Retnowati, Andrean, and Hidayah 2021).

Watanabe (2016) dalam (Retnowati, Andrean, and Hidayah 2021) mengatakan relaksasi autogenik merupakan suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan terutama oleh stress. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh.

Penelitian terdahulu oleh (Sasono Mardiono 2015) tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 ilir palembang tahun 2015. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi dengan  $p$  value = 0,000 (Retnowati, Andrean, and Hidayah 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Darmawan and Nugroho, 2015) tentang

pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah hipertensi di posyandu lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik dengan penurunan tekanan darah sistole dan diastole dengan nilai sistole  $p = 0,000$  dan pada diastole  $p = 0,027$  (Retnowati, Andrean, and Hidayah 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan ditemukan bahwa penderita hipertensi yang dirawat di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan sebelumnya hanya mengkonsumsi obat anti hipertensi secara rutin, dan ada juga yang rutin minum jus mentimun, dan rutin minum air rebusan daun salam, dan belum mengetahui tentang relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan tahun 2024.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada manfaat “Penerapan terapi Relaksasi Autogenik dalam menurunkan tekanan darah tinggi terhadap penderita hipertensi di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan”.

## 1.3 Tujuan Studi Kasus

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi manfaat “penerapan terapi relaksasi autogenic dalam menurunkan tekanan darah tinggi terhadap penderita

hipertensi di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan”.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi ( umur, jenis kelamin)

1.3.2.2 Mengetahui hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukanya proses terapi relaksasi autogenic.

## 1.4 Manfaat Studi Kasus

### 1.4.1 Bagi institusi pendidikan

Membuat wawasan dan pengetahuan untuk sumber kepustakaan bagi Universitas Widya Husada Semarang dan memberikan pengetahuan untuk mahasiswa terutama mahasiswa-mahasiswa fakultas keperawatan.

### 1.4.2 Bagi perawat

Untuk kritik dan saran dalam pengetahuan tentang dilakukanya terapi relaksasi autogenic supaya dapat mengurangi tekanan darah tinggi terhadap penderita hipertensi sehingga perawat bisa menggunakan teknik relaksasi autogenic menjadi intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan dalam kasus hipertensi.

### 1.4.3 Bagi peneliti

Menjadikan pembuktian secara rasional dan ilmiah terkait pengaruh penerapan terapi relaksasi autogenic supaya mengurangi tekanan darah tinggi terhadap penderita hipertensi.

