

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Judul**

Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. K Dengan Hipertensi Di RSUD Wonosari

### **B. Latar Belakang**

Pengertian hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO), merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2023). Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) (Kemenkes RI, 2022) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Kemenkes RI, 2022).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama kematian dini di kalangan orang dewasa di seluruh dunia. Transisi demografi, urbanisasi cepat yang tidak terencana, dan globalisasi gaya hidup tidak sehat merupakan faktor yang meningkatkan beban hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya. Menurut WHO lebih dari 30% populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi (WHO, 2023). Beban hipertensi di Asia Tenggara sangat besar dengan lebih dari 245 juta orang di atas 30 tahun diperkirakan mengalami peningkatan tekanan darah. Hampir separuh penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya dan hanya sepertiganya yang menjalani pengobatan, sehingga meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan organ lain (WHO, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%, meningkat dibandingkan

prevalensi pada tahun 2018. Prevalensi Hipertensi berdasarkan Diagnosis Dokter dan Hasil Pengukuran pada Penduduk Umur  $\geq 18$  Tahun, Provinsi D.I Yogyakarta sebesar 31,88%. Angka prevalensi ini menjadikan provinsi D.I Yogyakarta sebagai urutan ke-7 provinsi dengan jumlah penderita tekanan darah tinggi (Kemenkes, 2023).

Kabupaten di D.I Yogyakarta dengan jumlah penderita tekanan darah tinggi tertinggi berada di Wilayah Gunung Kidul (39,25%), kedua Kulon Progo (34,70%), ketiga Sleman (32,01%), keempat Bantul (29,89%), dan yang terakhir Kota Yogyakarta (29,28%) (Kemenkes RI, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan, Kabupaten Gunungkidul menunjukkan bahwa angka terjadinya hipertensi tertinggi yaitu tahun 2020 di Puskesmas Wonosari II dengan jumlah penderita laki-laki 2.800 jiwa dan data perempuan berjumlah 2.973 jiwa (Dinas Kesehatan DIY, 2021).

Hipertensi yang tidak dikontrol dengan baik dapat menimbulkan komplikasi pada jantung dan organ lain sehingga bisa menyebabkan penyakit jantung dan kematian (Limbangan et al., 2020). Kondisi tekanan darah yang tidak terkontrol dan tidak mendapat pengobatan yang adekuat akan menyebabkan komplikasi berupa kerusakan organ target. Komplikasi bisa mengenai organ-organ tubuh seperti otak, mata, jantung, ginjal, dan pembuluh darah arteri perifer.

Terdapat terapi yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi, terapi hipertensi ada dua cara ada terapi nonfarmakologi dan terapi farmakologi. Terapi non farmakologi berupa perubahan gaya hidup meliputi poladiet, aktivitas fisik, larangan merokok dan pembatasan konsumsi alkohol. Sedangkan terapi farmakologis dapat diberikan antihipertensi tunggal maupun kombinasi. Pemilihan obat anti hipertensi dapat didasari ada tidaknya kondisi khusus (komorbid maupun komplikasi) (Machsus et al., 2020).

Pengobatan farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat antihipertensi saja atau dalam kombinasi sesuai penyakit, misalnya penggunaan sayuran dan produk alami, penurunan berat badan,

pembatasan minuman keras, natrium dan tembakau, aktivitas santai, dan pengobatan alternatif korelatif (Wurjatmiko & Aluddin, 2022). Pengobatan non-farmakologi sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol tekanan darah.

Pengobatan nonfarmakologi yang biasa dilakukan antara lain diet rendah garam/kolesterol/lemak jenuh, olahraga, perbaikan pola makan, dan melakukan teknik relaksasi (Ramadhan et al., 2023). Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan. Macam-macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif, teknik relaksasi benson, teknik relaksasi autogenik dan lain sebagainya (Wulandari et al., 2023).

Relaksasi autogenik merupakan salah satu terapi yang dapat membantu seseorang yang sedang mengalami ketegangan maupun stres dengan menekan pada latihan mengatur pikiran, dengan posisi yang rileks, serta mengatur pola pernapasan (Utami et al., 2023). Relaksasi autogenik juga memiliki manfaat terhadap otak, yaitu meningkatkan gelombang alfa yang mampu memicu perasaan rileks (Dewi & Susilo, 2021).

Teknik relaksasi autogenik memiliki makna pengaturan sendiri. Autogenik merupakan salah satu contoh dari relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri (Wulandari et al., 2023). Salah satu wujud keberhasilan terapi relaksasi autogenik adalah ketika seseorang dapat merasakan perubahan pada respons fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot serta denyut nadi, perubahan kadar lemak dalam tubuh serta penurunan proses inflamasi (Murdiyanti et al., 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farrel, dll. (2023) yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Metro” penelitian menggunakan desain studi

kasus dengan subjek 2 pasien hipertensi, penerapan selama 3 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 30 menit. Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi autogenik selama 3 hari pada kedua subyek terjadi penurunan tekanan darah dari hipertensi derajat II menjadi pre hipertensi dengan nilai rata-rata penurunan tekanan darah subyek 1 sebesar 3,5/3,1 mmHg dan subyek 2 sebesar 10,89/5 mmHg. Dengan kesimpulan penerapan terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi penderita hipertensi menerapkan terapi relaksasi autogenik dengan memodifikasi lingkungan yang akan digunakan untuk melakukan relaksasi agar suasana tenang (Ramadhan et al., 2023).

Hasil penelitian terdahulu lainnya oleh Safitri (2024) dengan judul Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan pendekatan meta analisis didapat hasil Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah, dan relaksasi autogenik dapat membantu tubuh menjadi rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah (Safitri et al., 2024).

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan dilatar belakang dan hasil penelitian sebelumnya maka penulis tertarik untuk membuat karya ilmiah akhir ners mengenai “Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. K Dengan Hipertensi Di RSUD Wonosari”

### **C. Tujuan Penulisan**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum yang dihasilkan dari karya ilmiah ini yaitu untuk mengetahui keefektifan terapi Relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melakukan pengkajian dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi di RSUD Wonosari

- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi di RSUD Wonosari
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan pada pasien hipertensi di RSUD Wonosari
- d. Melakukan intervensi keperawatan pemberian terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Wonosari
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi di RSUD Wonosari

#### **D. Manfaat**

##### 1. Manfaat teoritis

Diharapkan dari hasil intervensi ini agar dapat dijadikan masukan, menambah wawasan, informasi serta untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya keperawatan medical bedah terkait kesehatan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperluas pengetahuan tentang efektivitas terapi Relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah dan menerapkan langsung kepada masyarakat.pasien.

###### b. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil karya ilmiah ini dapat dijadikan referensi atau penjelasan tambahan mengenai efektivitas terapi neuroleptik otonom dalam menurunkan tekanan darah.

###### c. Bagi Rumah Sakit

Hasil karya ilmiah diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan masukan bagi rumah sakit terkait penerapan terapi non farmakologi terapi Relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah.

d. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil karya ilmiah diharapkan bisa meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien dengan peningkatan tekanan darah secara komprehensif dan optimal.

e. Bagi Pasien

Hasil karya ilmiah bisa menjadi pelengkap gambaran pandangan bagi masyarakat untuk menerapkan tentang efektivitas terapi Relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah, sehingga harapannya masyarakat bisa memberikan penatalaksanaan yang efektif dan efisien.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil karya ilmiah diharapkan bisa menjadi landasan yang kuat untuk penelitian selanjutnya.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Data Primer

a. Wawancara

Data diambil melalui wawancara tatap muka langsung dengan yang didiagnosa Hipertensi di Bangsal Mawar RSUD Wonosari.

b. Observasi dan Demontrai

Data yang diambil melalui pengamatan dengan hasil anamnesis yang berisi tentang identitas pasien, keluhan utama, riwayat penyakit, riwayat psikologi, pemeriksaan fisik *head to toe* dan perkembangan dari hasil implemetasi yang telah dilakukan. Sumber data bisa diambil dari pasien, keluarga, dan perawat yang ada di ruangan. Demonstrasi menggunakan teknik relaksasi autogenik.

### 2. Data Sekunder

Data pasien yang diperoleh dengan melihat rekam medis pasien. Untuk menemukan permasalahan yang relevan dengan teori, penulis melakukan akses pencarian menggunakan google cendekia.