

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal secara konsisten dimana tekanan sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Fadli, 2018). Sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala atau disebut silent disease, meski secara tidak sengaja ada beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi padahal gejala tersebut tidak selalu terkait dengan hipertensi. Adapun keluhan tersebut tidak selalu dialami oleh seseorang penderita hipertensi sering juga seseorang dengan keluhan sakit belakang kepala, mudah tersinggung dan sukar tidur, keluhan tersebut ketika diukur tekanan darah menunjukkan nilai tekanan darah yang normal. Satu-satunya cara untuk mengetahui ada atau tidaknya hipertensi hanya dengan mengukur tekanan darah (Pome et al., 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan sebutan “*Silent Killer*” atau pembunuh diam-diam karena pada umumnya, seseorang yang terkena penyakit ini selama bertahun-tahun tanpa disadari sudah sampai terjadi komplikasi terkena pada kerusakan organ vital. Target kerusakan organ vital umumnya ditemui pada jantung (penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan disritmia), otak (stroke, encephalopathy), ginjal (nefrosklerosis, insufisiensi), arteri perifer dan retinopati. Hipertensi juga meningkatkan resiko serangan stroke empat kali lebih besar serta dua kali lebih besar terkena penyakit gagal jantung dibandingkan dengan orang yang mempunyai tekanan darah normal (Azwardi et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2015), menunjukkan 1,13 miliar jiwa di dunia yang menderita hipertensi dan diperkirakan seiring

bertambahnya waktu dan bertambahnya penduduk jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat. Penderita hipertensi diperkirakan pada tahun 2025 mendatang akan menjadi sekitar 29% dari warga di dunia. Berdasarkan riset data dari Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia dulu pada tahun 2013 sebesar 25,8% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 34,1%. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sebanyak 63.309.620 jiwa dengan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Pada Provinsi Lampung jumlah penderita gangguan jiwa didapatkan sebesar 5,2% (Riskesdas, 2024). Pada wilayah Lampung Utara didapatkan bahwa penderita gangguan jiwa di tahun 2023 berjumlah 1065 (Dinkes Lampung Utara, 2024).

Dampak dari hipertensi sendiri menyebabkan beberapa komplikasi penyakit yaitu salah satunya kecemasan. Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan dan berkelanjutan. Di Indonesia pada tahun 2018 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 (Indrajaya, 2018).

Salah satu penatalaksanaan kecemasan yaitu dengan metode psikoterapi. Metode psikoterapi yaitu dengan melakukan beberapa terapi diantaranya *progressive muscle relaxation* (PMR) hipnotis 5 jari, teknik relaksasi, dan terapi musik .

Menurut penelitian Manurung (2016) didapatkan Proses penurunan kecemasan melalui relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara meregangkan dan mengendurkan otot-otot yang terdapat pada beberapa bagian tubuh, sehingga relaksasi tersebut dapat mempengaruhi hipotalamus dan menurunkan kerja sistem saraf simpatis dengan meningkatkan kerja sistem saraf simpatis. sistem saraf parasimpatis. sistem. Pada penurunan tekanan darah, metabolisme, pernapasan untuk mengurangi konsumsi oksigen,

ketegangan otot, denyut nadi, kecemasan dan pengendalian stres. Setelah relaksasi akan terjadi beberapa perubahan fisiologis pada tubuh yaitu menurunkan tekanan darah, detak jantung dan frekuensi pernapasan serta menurunkan ketegangan otot, selain relaksasi juga akan memfokuskan pikiran, menciptakan konsentrasi, akan meningkatkan fokus dan meningkatkan daya ingat.

Penelitian ini akan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II salah satunya di kotabumi selatan, di wilayah Puskesmas Kotabumi II didapatkan jumlah penderita gangguan jiwa pada tahun 2023 sebanyak 79 jiwa (Buku Register Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara, 2024). Kegiatan penerapan teknik relaksasi otot progresif ini belum pernah dilakukan, maka berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk membuat laporan tugas akhir dengan judul “ Penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara”.

## **B. Rumusan Masalah**

“Bagaimana penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara” .

## **C. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan gambaran penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas kotabumi II Lampung Utara .

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan data pasien Hipertensi yang mengalami masalah keperawatan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara.

- b. Melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap kemandirian pasien dengan masalah ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara.
- c. Melakukan evaluasi penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tanda dan gejala pasien dengan masalah ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara.
- d. Menganalisis penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap kemandirian pasien dengan masalah ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara.

#### **D. Manfaat Penulisan**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Dengan asuhan keperawatan ini dapat digunakan sebagai masukan bahan referensi bagaimana teknik relaksasi otot progresif sangat dibutuhkan untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Hasil dari studi kasus ini penulis dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata dalam penerapan Teknik relaksasi otot progresif Terhadap Pasien dengan masalah ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara serta dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya bagaimana merawat pasien dengan hipertensi yang mengalami masalah keperawatan ansietas.

###### **b. Bagi Instansi ( Puskesmas )**

Hasil dari studi kasus ini dapat memberikan manfaat khususnya menambah referensi perpustakaan tempat studi kasus sebagai acuan studi kasus yang akan datang.

###### **c. Bagi Pasien dan Keluarga**

Studi kasus ini bermanfaat untuk pasien Hipertensi yang mengalami masalah keperawatan ansietas sehingga mempercepat proses penyembuhan penyakitnya

