

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah yang melebihi batas normal, yaitu tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Wulandari et al., 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang dikenal dengan istilah *Silent Killer*, karena sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala atau disebut dengan *silent disease*, meskipun ada beberapa gejala yang terjadi secara bersamaan dan dipercaya merupakan tanda tekanan darah tinggi padahal gejala tersebut tidak selalu dikaitkan dengan hipertensi (Utomo & Winarti, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2019) terdapat kurang lebih 1,3 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, dua per tiga kasus berada dinegara dengan penghasilan menengah kebawah. Seiring berjalannya waktu, jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya dan pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 1,5 Miliar kasus. Berdasarkan Open data Jawa Barat (2019) pravelensi penderita hipertensi di Provinsi Jawa Barat tahun 2019 didapatkan nilai rata-rata tiap tahunnya mencapai 4.184.500,67 orang. Sedangkan tahun 2021 mengalami kenaikan sebanyak 4.607.116 atau sekitar 10.39% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2022).

Berdasarkan Open Data Kota Tasikmalaya (2023) prevalensi hipertensi di Kota Tasikmalaya pada tahun 2022 mencapai 215.101 kasus. Adapun angka kasus hipertensi yang dirawat inap di RSUD Dr. Soekardjo selama tahun 2017 adalah 79 pasien. Sebagian besar pasien hipertensi memiliki masalah penyakit penyerta (57%) yang berhubungan dengan system kardiovaskular seperti *Hipertensive Heart Disease* (HHD), *Congestive Heart Failure* (CHF), *Coronary Artery Disease* (CAD) dan *Chronic Kidney Disease* (CKD). Hal ini disebabkan oleh berhubungannya antara tekanan darah dengan kerusakan pada sistem kardiovaskular dan menjadi faktor risiko (Zulfah et al., 2019). Karena banyaknya kasus hipertensi ini, peneliti melakukan penelitian di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

Dalam Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) RSUD Dr. Soekardjo (2018) rumah sakit umum ini memiliki visi “Menjadi Rumah Sakit Umum Pendidikan Dengan Pelayanan Prima”. Dalam artian rumah sakit ini mempunyai fungsi sebagai tempat pendidikan, penelitian dan pelayanan kesehatan secara terpadu bagi pendidikan kedokteran, pendidikan berkelanjutan dan pendidikan kesehatan lainnya secara multifungsi. Ruang yang digunakan pada penelitian ini yaitu ruang Melati 2B. Menurut Data Kota Tasikmalaya (2021) RSUD Dr. Soekardjo memiliki banyak gedung rawat inap, salah satunya ruang melati 2B yang merupakan ruangan rawat inap kelas III khusus sistem persyarafan dan kardiovaskular. Adapun jumlah tempat tidur di ruangan ini yaitu 24 bed.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi diderita oleh perempuan sebesar 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34% (Raziansyah & Sayuti, 2022). Menurut Riskesdas (2018) seiring bertambahnya usia, maka tubuh akan mengalami penurunan fungsi fisiologis yang disebabkan oleh proses penuaan salah satunya hipertensi yang tidak hanya terjadi pada lanjut usia (lansia) tetapi juga banyak muncul pada usia pra lanjut usia. Dibuktikan dengan penelitian oleh Oktaviani et al. (2022) bahwa sebagian besar pra lansia yang mengalami hipertensi yaitu 47 responden (52,2%) sedangkan pra lansia yang tidak mengalami hipertensi yaitu 43 responden (47,8%). Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2013, dalam Dewi, 2018) pra lansia atau disebut dengan usia madya (*middle age*) merupakan kelompok usia dari 45 sampai 59 tahun (Oktaviani et al., 2022).

Berdasarkan UU Nomor 18 tahun 2014, seiring menurunnya kondisi seseorang dari keadaan sehat menjadi sakit akan menjadi kelompok Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). Orang yang mengalami ODMK dapat terjadi saat mengalami penyakit tidak menular atau kronis seperti Diabetes Melitus, Gagal Ginjal, Kanker, HIV, Stroke dan Hipertensi (Wahyuningsih et al., 2020). Penderita hipertensi memiliki indikasi seperti kecemasan. Prevalensi hipertensi dapat meningkat sejalan dengan perubahan pola gaya hidup seperti merokok, obesitas, aktivitas fisik, pola makan, dan kecemasan (Sukeesi & Wahyuningsih, 2021).

Kecemasan sering terjadi akibat masalah hipertensi yang merupakan penyakit timbulnya masalah-masalah baru seperti gagal jantung, gagal ginjal dan stroke sehingga mengakibatkan kematian. Hal ini dapat membuat penderita hipertensi merasa cemas akan keadaannya (Suciana et al., 2020). Menurut Darmatya et al. (2023) resiko kekambuhan hipertensi dapat dipicu oleh stres, yang menimbulkan peningkatan tekanan darah pada seseorang. Apabila seseorang mengalami stres, adrenalin akan meningkat dan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat sehingga mengakibatkan tekanan darah naik. Kecemasan adalah gangguan psikologis yang penuh dengan rasa takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang dan naiknya tekanan darah (Sitorus, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada Ny. J dengan tekanan darah 161/92 mmHg dan Ny. M dengan tekanan darah 175/95 mmHg. Dalam menentukan tingkat kecemasan, peneliti menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang sudah teruji validitas dan realibitasnya (Setiani, 2017). Tujuan peneliti menggunakan instrumen HARS adalah untuk melihat evaluasi tindakan keperawatan dari responden. Hasil yang diharapkan pada penelitian ini yaitu setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama tiga hari, evaluasi hasil skor tingkat kecemasan dengan menggunakan HARS menurun dari kecemasan panik (skor 53-56)

menjadi cemas berat, dari kecemasan berat (skor 28-41) menjadi cemas sedang, dari kecemasan sedang (skor 21-27) menjadi cemas ringan, dan dari kecemasan ringan (skor 14-20) menjadi tidak cemas (<14).

Didapatkan jumlah hasil instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) keduanya mengalami cemas sedang (skor 21-27) dengan mengatakan merasa khawatir akan keadaannya saat ini, sulit untuk tidur, sering terbangun saat malam hari, jantung berdebar, dan lain sebagainya. Adapun penatalaksanaan pada pasien hipertensi dengan kecemasan, selain dengan teknik farmakologi dapat juga dilakukan dengan tindakan non farmakologi yaitu dengan terapi distraksi, hypnosis 5 jari, relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif (Solikah & Prajayanti, 2020).

Menurut Ropei & Luthfi (2017) mengkategorikan distraksi menjadi empat, yaitu distraksi visual (seperti melihat pemandangan indah, menonton televisi, dan membaca majalah), distraksi pendengaran (seperti mendengarkan music, mendengarkan murotal Al-qur'an), distraksi pernafasan (seperti pernafasan ritmik) dan distraksi intelektual (seperti mengisi teka-teki silang, bermain kartu, dan melukis). Distraksi ini biasanya membutuhkan waktu yang lama dan biaya yang cukup mahal, informasi yang disampaikan belum tentu bisa diikuti oleh responden seperti film dalam distraksi visual. Dan tidak semua film, video dan music yang ada sesuai dengan materi yang dibutuhkan oleh responden.

Menurut Norkhalifah & Mubin (2022) hipnotis lima jari merupakan relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini mendorong

responden untuk relaksasi serta mengosongkan pikiran, sehingga dapat focus terhadap bayangan yang dipikirkan, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati. Sedangkan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, maupun sugesti (Ferdisa & Ernawati, 2021)

Menurut Wahyuningsih et al. (2020) secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung, penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas, penurunan ketegangan otot, dan lain sebagainya. Realaksasi nafas dalam merupakan pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama dan nyaman. Tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress fisik maupun emosional dan menurunkan kecemasan.

Menurut Izzati et al. (2021) terdapat pengaruh pada terapi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Dibuktikan dengan hasil tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah 157,93 mmHg/ 95, 29 mmHg dan setelah diberikan intervensi menjadi 140 mmHg/ 88, 86 mmHg. Sehingga perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi adalah 17, 29 mmHg/ 6,429 mmHg. Dari hasil analisa data dengan menggunakan paired t-test didapatkan p-value 0,000 ($p < 0.05$). Berdasarkan

hasil penelitiannya dapat disarankan penggunaan *slow deep breathing* sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk hipertensi.

Menurut Nurjaman (2023) terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien stroke dengan hipertensi. Dibuktikan dengan hasil tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah 173,00/110,81 mmHg dan setelah dilakukan intervensi adalah 116,75/74,56 mmHg. Selisih dari Pre-Test dan Post-Test yaitu 56,25/36,25 mmHg. Dari hasil Uji Wilcoxon pada penelitiannya didapatkan nilai p-value pada tekanan darah sistolik adalah 0,000 ($\alpha < 0,05$) dan p-value pada tekanan darah diastolik adalah 0,000 ($\alpha < 0,05$) sehingga H_a diterima.

Terapi relaksasi lain yang dapat menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi adalah dengan melakukan relaksasi otot progresif . *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan terapi relaksasi dengan melakukan gerakan mengencangkan otot serta melemaskannya pada satu bagian tubuh di satu waktu dengan tujuan memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Aminah, 2022). Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot yang memusatkan perhatian pada aktivitas otot yang tegang kemudian menurunkan kembali ketegangan otot sambil melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Ferdisa & Ernawati, 2021).

Menurut Solikah & Prajayanti (2020) terdapat pengaruh pada penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dengan hasil sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif tingkat

kecemasan pada Ny. S adalah 24 (cemas sedang) dan Ny. T adalah 22 (cemas sedang), sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi progresif tingkat kecemasan pada Ny. S adalah 20 (cemas ringan) dan Ny. T adalah 18 (cemas ringan).

Menurut penelitian lain, oleh Yuniati et al. (2020) terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan berjumlah 11 orang dengan kecemasan berat dari 3 orang menjadi 0, kecemasan sedang dari 7 orang menjadi 3 orang, kecemasan ringan dari 1 orang menjadi 7 orang dan tidak ada kecemasan dari 0 menjadi 1 orang. Nilai diperkuat dengan hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai $p\text{-value} = 0,003 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Menurut Wulandari et al. (2023) terdapat pengaruh slow deep breathing dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan. Dengan hasil Kelompok intervensi slow deep breathing menunjukkan nilai tekanan darah sistolik $p\text{-value} = 0,000$ dan diastolik $p\text{-value} = 0,000$. Sedangkan kelompok intervensi progressive muscle relaxation menunjukkan nilai tekanan darah sistolik $p\text{-value} = 0,000$ dan diastolik $p\text{-value} = 0,000$.

Berdasarkan fenomena meningkatnya jumlah penderita hipertensi dan berpengaruhnya intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien hipertensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang, maka dapat dirumuskan penelitiannya yaitu “Apakah Terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik pada Ny. J dan Ny. M dengan tingkat kecemasan
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.
3. Mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

4. Mengidentifikasi perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.
5. Mengidentifikasi perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbang saran terhadap pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan jiwa dalam meningkatkan dukungan terhadap kecemasan pada pasien hipertensi sehingga dapat mencegah kecemasan pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan

Pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi diharapkan dapat dijadikan terapi komplementer.

1.4.3 Manfaat Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan evaluasi agar pasien dapat mengurangi tingkat kecemasan.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman dan memperluas pengetahuan mengenai ilmu keperawatan jiwa dalam pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi untuk mencegah kecemasan yang berlebih.