

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan gangguan kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara berkelanjutan. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Manurung, 2018). Banyak penderita hipertensi sebelum terjadi komplikasi tidak menyadari penyakitnya oleh sebab itu hipertensi disebut dengan pembunuh gelap atau penyakit *silent killer*. Hipertensi menjadi masalah kesehatan utama karena dapat memicu terjadinya penyakit-penyakit kronis seperti stroke, terutama pada lansia. Seiring bertambahnya usia elastisitas dari pembuluh darah menjadi kaku dan sempit. Hipertensi dapat memperburuk kondisi tersebut, dengan menyebabkan otak kehilangan pasokan darah dan oksigen (Dikson & Wijayanti, 2024). Selain itu, hipertensi yang berkelanjutan perlu adanya pengoptimalan tekanan darah untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Penatalaksanaan non-farmakologis sering dijadikan sebagai alternatif mengontrol tekanan darah. Salah satunya dengan menerapkan terapi relaksasi autogenik. Terapi relaksasi autogenik merupakan metode relaksasi yang bersumber pada sugesti diri dengan menggunakan kata maupun kalimat yang dapat membantu pikiran menjadi lebih tenang (Putri & Rahmita, 2019) Relaksasi autogenik merupakan terapi sederhana yang mudah dilakukan karena tidak membutuhkan alat

khusus, hanya dengan pengaturan posisi dan lingkungan yang tenang. Terapi ini dilakukan 2-3 kali selama 15 menit agar mendapatkan hasil yang optimal (Retnowati et.al, 2021), diawali dengan menentukan kata atau kalimat, kemudian memejamkan mata dan rasakan seluruh anggota tubuh dari kepala sampai kaki terasa *rileks* dengan mengucapkan kata atau kalimat yang sudah dipilih untuk menambah keyakinan pada diri sendiri (Kemenkes RI, 2019). Relaksasi autogenik dapat mengendalikan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Prevalensi hipertensi di dunia berdasarkan laporan (*World Health Organization, 2024*) pada tahun 2019 ada sebanyak 1,3 miliar penderita hipertensi pada orang dewasa. Dampaknya menyebabkan 235 juta penderita hidup dengan keterbatasan fisik atau kecacatan. Sedangkan, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 ada sebanyak 30,8%, dengan rincian jumlah penderita hipertensi berdasarkan kelompok usia yaitu usia 55-64 tahun sebesar 49,5%, usia 65-74 tahun sebesar 23,8%, usia lebih dari 75 tahun sebesar 64%. Provinsi Jawa Barat menempati urutan ketiga dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2023 sebesar 34,4%, setelah provinsi Kalimantan Tengah 40,7%, dan provinsi Kalimantan Selatan 35,8%. Di wilayah Kabupaten Cirebon, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon (2023) jumlah penderita hipertensi laki-laki sebanyak 44.067 orang dan pada perempuan 43.980 orang.

Hasil penelitian (Ashari et.al, 2023) menunjukkan adanya pengaruh terhadap penerapan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan pada bulan januari 2023 - februari 2023, menggunakan 26 sampel dengan diberikan perlakuan sama. Mendapatkan hasil rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik yaitu 144,77/80,73 mmHg dan hasil rata-rata setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik yaitu 133,85/78,73 mmHg. Hasil penelitian lain dari (Retnowati et.al, 2021) terkait penerapan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi menunjukkan adanya pengaruh penurunan tekanan darah tinggi. Penelitian ini dilakukan selama 6 hari dengan waktu pemberian terapi 15 menit. Penelitian ini menggunakan 2 subjek, dengan di berikan perlakuan yang sama. Hasil rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik pada subjek I 155/90 mmHg dan pada subjek II 148/85 mmHg. Hasil rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi pada subjek I 140/81 mmHg dan pada subjek II 130/79 mmHg.

Peran perawat dalam hal ini sangat dibutuhkan sebagai pemberi perawatan langsung melalui *nursing intervention* dan edukator, untuk membantu lansia mengenali masalah kesehatannya serta mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan, sehingga perawat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan lansia secara menyeluruh (Yulistanti et.al, 2023).

Berdasarkan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama munculnya berbagai penyakit kronis dengan angka prevelansi hipertensi yang masih tergolong tinggi. Hal itu didukung oleh penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat

menurunkan tekanan darah tinggi. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk Menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pelaksanaan terapi relaksasi autogenik pada lansia Ny. R dan Ny. T dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada studi kasus ini adalah “Bagaimanakah gambaran pelaksanaan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu melaksanakan tindakan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat:

- a. Menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi.
- b. Menggambarkan respon atau perubahan setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi.
- c. Menganalisa kesenjangan pada kedua lansia dengan hipertensi yang dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenik.