

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi membawa berbagai dampak, salah satunya adalah perubahan gaya hidup individu yang selanjutnya berpengaruh terhadap kondisi sosial ekonomi masyarakat. Perubahan tersebut terjadi di negara maju atau negara berkembang serta selanjutnya menyebabkan pergeseran epidemiologis yang memodifikasi karakteristik penyakit di masyarakat. Meningkatnya penyakit tidak menular menjadi salah satu ciri perubahan pola masalah kesehatan di masa kini, selain penyakit menular. Kanker, diabetes melitus, penyakit jantung, hipertensi, penyakit paru obstruktif kronik, dan asma termasuk penyakit tidak menular yang banyak ditemukan di masyarakat dan berkontribusi terhadap tingginya angka kematian di antara beberapa penyakit tidak menular (PTM) adalah hipertensi (Rusnoto et al., 2022).

Kenaikan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang tidak biasa dikenal sebagai hipertensi. Kondisi ini seringkali diklaim sebagai *The Silent Killer* sebab gejalanya bervariasi di setiap individu serta kerap menyerupai penyakit lain. Faktor yang berkontribusi terhadap munculnya hipertensi tidak hanya berasal dari keturunan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor gaya hidup termasuk stres, pola makan yang buruk, asupan garam yang berlebih,

obesitas, kurangnya kegiatan fisik serta kebiasaan merokok (Alisia et al., 2024).

Meningkatnya prevalensi hipertensi di seluruh dunia menjadi masalah kesehatan global yang serius, dengan dampak signifikan terhadap masyarakat dan sistem kesehatan. Estimasi *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2019 prevalensi hipertensi global mencapai sekitar 1,13 miliar jiwa. Data ini memberikan bahwa 1 dari lima perempuan pada dunia mengalami hipertensi, dengan jumlah penderita perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 1 dari 4 penderita. Setiap tahun, sekitar 9,4 juta kematian dikaitkan dengan hipertensi dan komplikasinya. Dari 1,13 miliar penderita secara global, kurang lebih 333 juta hidup di negara industri, sedangkan sebagian besar lainnya berada di negara berkembang dengan status pembangunan menengah. Salah satu negara dengan prevalensi hipertensi yang tinggi adalah Indonesia (Alisia et al., 2024). Beban hipertensi di Indonesia cukup tinggi, ditunjukkan dengan posisinya sebagai penyakit terbanyak kedua dari sepuluh penyakit utama. Prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 33% pada periode tahun 2010 hingga 2030. Tren tersebut menjadikan hipertensi sebagai isu kesehatan yang sangat serius. Peningkatan jumlah penderita hipertensi setiap tahun menunjukkan pentingnya perhatian terhadap faktor risiko seperti pola makan, obesitas, kurang berolahraga dan kebiasaan merokok.

Hipertensi merupakan persoalan kesehatan yang signifikan di Indonesia. Sesuai data Riskesdas, kurun waktu 2013 sampai 2018 ketersebaran hipertensi bertambah sebesar 8,3% awalnya 25,8% kemudian 34,1% (Alisia et al., 2024). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat berdasarkan pengukuran tekanan darah tercatat sebesar 41,6% pada 2019 dan menurun menjadi 34,7% pada 2020. Meski demikian, data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menunjukkan tren peningkatan kasus hipertensi, dengan jumlah pasien mencapai 36.408 di 2021 dan bertambah 50.521 kasus di 2022 (Widya Amelia Sari et al., 2023). Selain itu, menurut data UPTD Puskesmas Mangkubumi, kejadian hipertensi dari Januari hingga Juni 2025 telah mencapai 3.353 penderita.

Peningkatan tekanan darah sistolik atau diastolik diatas kisaran normal merupakan salah satu tanda hipertensi. Pemantauan serta pengendalian tekanan darah bisa dilakukan melalui pengaturan pola makan, olahraga dan pemberian obat. Tekanan darah yang tinggi pada jangka panjang bisa menyebabkan banyak sekali komplikasi kesehatan yang serius, hal ini melibatkan kerusakan pada pembuluh darah arteri di otak dan ginjal, serta bagian tubuh lainnya. Selain itu risiko pecahnya atau penyempitan pembuluh darah arteri otak meningkat akibat hipertensi. Perdarahan otak bisa berlangsung akibat rupture vaskuler dan kematian sel otak terjadi akibat penyempitan pembuluh darah. Oleh sebab itu, pengelolaan hipertensi secara tepat dibutuhkan buat menjaga tekanan darah tetap pada rentang normal (Alisia et al., 2024).

Ada dua metode yang digunakan untuk mengobati hipertensi yaitu *farmakologis* dan *non-farmakologis*. Obat-obatan merupakan konponen dari teknik *farmakologi*. Sementara itu, berbagai terapi termasuk *Spiritual Emotional Technique* (SEFT), terapi relaksasi autogenik, aroma terapi, terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik dapat digunakan untuk mengadopsi teknik *non-farmakologis*. Relaksasi otot progresif yaitu salah satu pengobatan yang sudah valid berhasil dalam menurunkan tekanan darah. Teknik dilakukan menggunakan dua tahap, yaitu menegangkan serta kemudian merelaksasikan otot tubuh sampai mencapai kondisi rileks. Hipotalamus melepaskan minim *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) selama pengobatan yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan menurunkan sekresi adrenalin serta noradrenalin. Proses ini berimbang saat perlambatan irama jantung, dilatasi vaskuler, reduksi resistensi vaskular, berkurangnya kerja jantung serta akhirnya menurunkan tekanan arteri. Secara keseluruhan, prosedur ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah secara signifikan (Muhammad Furqan et al., 2024).

Penelitian (Rusnoto et al., 2022) membagikan bahwa penerapan individu yang mengalami hipertensi, Penerapan relaksasi otot progresif memberikan dampak penurunan tekanan darah yang bermakna, sejalan dengan temuan penelitian lain (Alisia et al., 2024) yang menunjukkan relaksasi otot progresif secara bertahap berhasil menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Selain terapi relaksasi otot progresif, penelitian oleh Dika Lukitaningtyas Agus, (2023) membagikan bahwa pada keperawatan berhasil turun tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menerapkan relaksasi autogenik sebagai tindakan tambahan. Relaksasi autogenik memakai istilah-istilah, kalimat pendek atau pikiran yang menyebabkan kenyamanan. Metode ini memungkinkan orang untuk mengatur sejumlah proses tubuh vital, seperti tekanan darah, sirkulasi darah dan setak jantung. Mengurangi stres dan kecemasan melalui relaksasi autogenik mengarah pada tekanan darah yang lebih stabil.

Secara konseptual, penggabungan kedua teknik tadi memberikan pengaruh yang lebih optimal dalam mengendalikan tekanan darah. Temuan ini sesuai penelitian terdahulu Susanto, (2023) yang memberikan perbedaan signifikan di tekanan darah rata-rata sebelum serta sesudah penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) serta *Guided Imagery* (GI) di pasien hipertensi. Penelitian lain oleh Pardosi et al., (2022) juga mengungkapkan bahwa penserita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah mereka secara efektif dengan menggabungkan dan relaksasi autogenik dengan musik klasik.

Berbagai penelitian telah banyak meneliti efektivitas terapi relaksasi otot progresif juga relaksasi autogenik secara terpisah. Namun, penggabungan kedua terapi studi terdahulu masih terbatas. Maka, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengeksplorasi pengaruh kombinasi kedua terapi tersebut. Sesuai latar belakang tersebut, dirumuskan pada penelitian

ini yaitu “Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mangkubumi.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diambil rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Mangkubumi? ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mangkubumi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah diastolik antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol.
- d. Mengidentifikasi tekanan darah diastolik antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol.

- e. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi.
- f. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi.
- g. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol.
- h. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol.
- i. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
- j. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik setelah intervensi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi di penguatan dasar keilmuan keperawatan, terutama pada penanganan hipertensi secara *Non-Farmakologis*, dengan menilai efek Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik terhadap penurunan tekanan darah.

2. Secara Praktis

a. Institut Pendidikan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi sumber tambahan bagi pembaca untuk memperluas referensi serta menambah informasi kepustakaan, sekaligus menyampaikan wawasan tambahan bagi mahasiswa tentang pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik pada menurunkan tekanan darah.

b. Tenaga Kesehatan

Menjadikan penelitian sebagai referensi asuhan keperawatan sehingga bisa meningkatkan pelayanan Kesehatan pada mengendalikan tekanan darah.

c. Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini bisa sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan standar Operasional prosedur (SOP) buat penanganan hipertensi secara *Non-Farmakologis*, khususnya melalui terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik.

E. Orsinalitas Penelitian

Tabel 1. 1 Ornalitas Penelitian

No	Judul dan Penulis	Metodologi Penelitian	Subjek dan Variabel Penelitian	Hasil	Perbedaan Peneliti
1.	Pengaruh Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batealit Kabupaten Jepara (Rusnoto et al., 2022)	Metode yang dilakukan pada penelitian ini yaitu <i>pre experimental one group pretest – posttest</i> . Jumlah sampel penelitian yaitu 32 responden	Subjek Penelitian : penderita Hipertensi Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : <i>Progressif Muscle Relaxation</i> (PMR)	Hasil <i>Progressif Muscle Relaxation</i> (PMR) terbukti bisa menurunkan tekanan darah menggunakan hasil analisis pre serta post dilakukan intervensi yaitu P-Value merupakan 0,000	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada : Metode Penelitian : <i>Quasi Experiment</i> mmakai <i>pre test and post test non equivalent control group</i> Jumlah Sampel Variabel Independen : ada perbedaan pada melakukan intervensi penelitian ini melakukan kombinasi Relaksasi Otot Progresif serta Relaksasi Autogenik
2.	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi (Alisia et al., 2024)	Metode yang dilakukan di penelitian ini yaitu quasy eksperiment design menggunakan pendekatan two group pretest-posttest design. Jumlah sampel penelitian yaitu 50 orang menggunakan 25 responden grup intervensi serta 25 responden grup kontrol	Subjek Penelitian : penderita Hipertensi Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : <i>Progressif Muscle Relaxation</i> (PMR)	Hasil <i>Progressif Muscle Relaxation</i> (PMR) terbukti bisa menurunkan tekanan darah menggunakan hasil analisis dilakukan intervensi yaitu diperoleh tekanan darah sistolik nilai p-value = 0.00 <0,05	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada : Jumlah Sampel Variabel Independen : Ada perbedaan pada melakukan intervensi penelitian ini melakukan kombinasi Relaksasi Otot Progresif serta Relaksasi Autogenik

No	Judul dan Penulis	Metodologi Penelitian	Subjek dan Variabel Penelitian	Hasil	Perbedaan Peneliti
3.	<i>Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension</i> (Rosdiana & Cahyati, 2019)	Metode yang dilakukan di penelitian ini yaitu <i>quasi-experimental</i> dengan <i>pre and post-test and using a control group</i> . Jumlah sampel penelitian yaitu 52 orang, yaitu 26 orang di grup intervensi serta 26 orang di grup kontrol	Subjek Penelitian : Penderita Hipertensi Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : <i>Progressif Muscle Relaxation</i> (PMR)	<i>Progressif Muscle Relaxation</i> (PMR) terbukti bisa menurunkan tekanan darah menggunakan yang akan terjadi analisis dilakukan intervensi yaitu Tekanan Darah sistolik di grup intervensi menurun rata-rata sebanyak 24,54 mmHg, sedangkan di kelompok kontrol hanya menurun sebanyak 11,2 mmHg. Begitu juga menggunakan tekanan darah diastolik, grup intervensi mengalami penurunan sebanyak 16,54 mmHg, sementara grup kontrol hanya menurun sebanyak 5,5 mmHg	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada : Jumlah Sampel Variabel Independen : Ada perbedaan pada melakukan intervensi penelitian ini melakukan kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik
4.	Perbandingan Rerata Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Dengan <i>Guided Imagery</i> Pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi (Susanto, 2023)	Metode yang dilakukan di penelitian ini yaitu <i>True Experiment</i> dengan <i>Guided Imagery</i> pada <i>Pretest-Posttest Control group Design</i> . Jumlah sampel penelitian yaitu 26 responden	Subjek Penelitian : Penderita Hipertensi Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : <i>Progressif Muscle Relaxation</i> (PMR) Dengan <i>Guided Imagery</i>	<i>Progressif Muscle Relaxation</i> (PMR) dan <i>Guided Imagery</i> PMR mempunyai mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebanyak -5,62 mmHg serta penurunan tekanan darah diastolik rata-rata sebanyak -4,46 mmHg sedangkan di	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada : Metode Penelitian : <i>Quasi Experiment</i> dengan <i>pre test and post test non equivalent control group</i> Jumlah Sampel Variabel Independen : Terdapat perbedaan dalam melakukan

No	Judul dan Penulis	Metodologi Penelitian	Subjek dan Variabel Penelitian	Hasil	Perbedaan Peneliti
5.	Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi (Dika Lukitanningtyas Agus, 2023)	Metode yang dilakukan di penelitian ini yaitu <i>quasy eksperiment</i> menggunakan memakai rancangan <i>one pretest-postest control group design</i> Jumlah sampel penelitian yaitu 20 responden	Subjek Penelitian : penderita Hipertensi Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Relaksasi Autogenik	grup GI mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebanyak -4,3 mmHg serta penurunan tekanan darah diastolik rata-rata sebanyak - 3,22 mmHg	intervensi penelitian ini melakukan kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik
6.	Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Kab Tangerang (Brigita & Wulansari, 2022)	Metode yang dilakukan di penelitian ini yaitu <i>quasi experimen</i> memakai pendekatan <i>pre serta post test control group design</i> Jumlah sampel penelitian yaitu 30 terdiri berasal 15 grup perlakuan	Subjek Penelitian : Penderita Hipertensi Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Relaksasi Autogenik	Relaksasi Autogenik terbukti dapat menurunkan tekanan darah dengan hasil analisis dilakukan intervensi yaitu <i>P-Value</i> adalah $p < 0,05$	<p>Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada :</p> <p>Metode Penelitian : <i>Quasi Experiment</i> dengan <i>pre test and post test non equivalent control group</i></p> <p>Jumlah Sampel Variabel Independen : Ada perbedaan pada melakukan intervensi penelitian ini melakukan kombinasi Relaksasi Otot Progresif serta Relaksasi Autogenik</p> <p>Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada :</p> <p>Jumlah Sampel Variabel Independen : Ada perbedaan pada melakukan intervensi penelitian ini melakukan kombinasi Relaksasi Otot</p>

No	Judul dan Penulis	Metodologi Penelitian	Subjek dan Variabel Penelitian	Hasil	Perbedaan Peneliti
		serta 15 grup kontrol		value=0,033 (P<0,05)	Progresif serta Relaksasi Autogenik
7.	Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Sambil Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019 (Pardosi et al., 2022)	Metode yang dilakukan di penelitian ini yaitu <i>Quasy Experimen Pretest-Posttest Control group Design</i>	Subjek Penelitian : penderita hipertensi Variabel Dependen : Tekanan Darah Menggunakan pendekatan <i>Time Series Design</i> Jumlah sampel penelitian yaitu 34 responden terdiri asal 17 di grup intervensi serta 17 di grup kontrol	Relaksasi Autogenik sambil mendengarkan music klasik dengan yang akan terjadi analisis dilakukan intervensi yaitu tekanan darah sistolik sehabis intervensi antara grup intervensi dengan kontrol diperoleh p value = 0,025 < α 5 % sedangkan tekanan darah diastolik sehabis intervensi antara grup intervensi serta kontrol diperoleh p value = 0,004 < α 5 %	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada : Jumlah Sampel Variabel Independen : Ada perbedaan pada melakukan intervensi penelitian ini melakukan kombinasi Relaksasi Otot Progresif serta Relaksasi Autogenik

Berdasarkan analisis, perbedaan penelitian ini menggunakan penelitian sebelumnya terletak di variabel, metodologi, sampel, populasi serta lokasi penelitian. Sementara itu, persamaannya adalah variabel independen yang dipergunakan, yaitu Relaksasi Otot Progresif serta Relaksasi Autogenik, sebagaimana beberapa penelitian sebelumnya. Pembaruan dari penelitian ini merupakan penggabungan kedua intervensi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil judul: "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mangkubumi."