

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau sering dikenal dengan istilah *Silent Killer* adalah salah satu penyakit fisiologis yang terjadi pada seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah, yaitu nilai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO 2019). Hipertensi sering dikenal sebagai *Silent Killer* karena dapat menimbulkan gangguan kesehatan serius tanpa disertai tanda maupun gejala yang jelas sebelumnya. Seseorang dapat dinyatakan menderita hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Penetapan diagnosis ini dilakukan setelah dua kali pemeriksaan berturut-turut dengan jeda waktu sekitar 5 menit agar pasien dapat beristirahat dan melakukan relaksasi terlebih dahulu (Ayunda 2023).

Hipertensi terjadi karena meningkatnya beban kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti pola hidup yang kurang sehat, kebiasaan mengonsumsi alkohol, merokok, serta kurangnya aktivitas fisik. Penyakit ini termasuk salah satu penyebab utama kematian dan menjadi faktor dominan yang menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan pada pasiennya (Ainni 2023).

Pada Tahun 2022 *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa pasien penyakit hipertensi secara global sebanyak 22% dari total

jumlah penduduk di setiap negara, sedangkan jumlah pasien penyakit hipertensi terbesar adalah di benua Afrika 27% dan Asia tenggara yaitu sebesar 27%. Terdapat 1 miliar jiwa di dunia yang menderita penyakit hipertensi dan diantaranya adalah beberapa negara berkembang yang memiliki penghasilan rendah – sedang, selain itu *World Health Organization* (WHO) memprediksikan akan terjadi peningkatan pada tahun 2025 yaitu 1,6 miliar jiwa (WHO, 2019). Negara Republik Indonesia merupakan salah satu negara yang berada di Asia Tenggara. Jumlah pasien penyakit hipertensi di Negara Indonesia berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 mengalami penurunan dari 34,1% menjadi 30,8% pada penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun, Meskipun terjadi penurunan jumlah pasien hipertensi, penyakit hipertensi menjadi sorotan pemerintah dalam penatalaksanaan dikarenakan penyakit tersebut masih menjadi penyebab kematian yang paling banyak (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan angka tertinggi jumlah pasien hipertensi di Indonesia pada tahun 2022, Provinsi Jawa Barat menempati posisi tertinggi dibandingkan dengan provinsi lainnya, yaitu sejumlah 39,6% (Roulita, 2024).

Selain itu berdasarkan data dari Profil Kesehatan Kota Cirebon, prevalensi hipertensi di Kota Cirebon cukup tinggi, dengan data menunjukkan angka pasien mencapai 90.868 orang pada tahun 2025, sedangkan pada tahun 2021 sampai tahun 2022 terdapat 31.073 kasus. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa penyakit hipertensi di kota Cirebon setiap tahunnya selalu bertambah, oleh karena itu diharuskan penanganan bagi tenaga

kesehatan untuk mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi yang diderita oleh masyarakat kota Cirebon (Dinkes Cirebon, 2025).

Tingginya angka pasien hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat, adanya riwayat keluarga (genetik), serta kegagalan dalam menerapkan gaya hidup sehat, seperti sering mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi, jarang berolahraga, dan kebiasaan merokok. Jika pasien hipertensi tidak rutin melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan, kondisi ini berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, serta masalah kesehatan lainnya (Cahyati 2024).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena prevalensinya yang terus meningkat dan berkontribusi besar terhadap angka morbiditas serta mortalitas. Kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan organ target, termasuk jantung, ginjal, dan otak apabila tidak terkontrol dengan baik. Pada pasien hipertensi sering ditemukan berbagai masalah keperawatan, seperti risiko perfusi serebral tidak efektif, nyeri akut, dan intoleransi aktivitas yang muncul akibat peningkatan tekanan darah dan perubahan fungsi kardiovaskular (Koulivand 2013).

Risiko perfusi serebral tidak efektif dapat terjadi karena peningkatan tekanan darah yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah serebral sehingga mengganggu suplai oksigen ke jaringan otak. Selain itu, pasien hipertensi sering mengeluhkan nyeri akut berupa sakit kepala akibat peningkatan tekanan intravaskular dan vasokonstriksi pembuluh darah.

Hipertensi juga dapat menyebabkan intoleransi aktivitas karena meningkatnya beban kerja jantung yang mengakibatkan pasien mudah lelah dan mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga dapat dikombinasikan dengan terapi nonfarmakologis.

Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* yang bertujuan mengurangi ketegangan otot dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (Ghadiri dan Gorji 2013). Efektivitas PMR dapat ditingkatkan dengan pemberian aromaterapi lavender yang memiliki efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta membantu mengendalikan tekanan darah. Kombinasi kedua intervensi tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan pasien hipertensi, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung perbaikan kondisi fisiologis yang berkaitan dengan masalah keperawatan yang muncul (Nanda, 2024)

Penelitian yang telah dilakukan oleh Rosdiana dan Cahyati pada tahun 2019 dalam penelitiannya yang berjudul “*Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension*” dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Latihan relaksasi otot progresif terbukti berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Aktivitas ini dapat menstimulasi sistem saraf simpatis yang kemudian mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah, sehingga membantu

mengendalikan tekanan darah (Rosdiana and Cahyati 2019).

Penatalaksanaan keperawatan secara non farmakologis lainnya yang dapat membantu mengubah tekanan darah pada pasien hipertensi adalah dengan menggunakan relaksasi aromaterapi lavender. Terapi tersebut dapat menurunkan tekanan darah sesuai penelitian yang telah dilakukan oleh Pritasari pada tahun 2024, dalam penelitiannya yang berjudul “Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kabupaten Lampung Selatan” dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Aroma terapi relaksasi dapat membantu melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga berperan dalam menurunkan tekanan darah. Kandungan utama pada lavender adalah linalool, yaitu zat penenang yang bekerja pada reseptor gamma-amino butiric (GABA) di sistem saraf pusat, serta linalyl asetat yang memiliki efek sedatif. Pemberian aromaterapi lavender sekitar 10 menit dapat memengaruhi fungsi sistem limbik. Saat senyawa seperti linalool dan linalyl asetat dihirup melalui hidung, molekul tersebut melewati silia dan ditransmisikan melalui jalur olfaktori menuju otak, lalu merangsang sistem limbik. Proses ini menimbulkan rasa tenang dan rileks, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi beban kerja jantung, dan akhirnya menurunkan tekanan darah (Pritasari et al. 2024).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Bella et al. (2025) mengenai salah satu terapi non farmakologis untuk mengontrol serta menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah dengan melakukan

kombinasi Aromaterapi Lavender dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Intervensi tersebut dilakukan pada pasien hipertensi yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Cibeureum dan didapatkan berupa penurunan tekanan darah setelah melakukan intervensi tersebut.

Berdasarkan fenomena peningkatan jumlah pasien penyakit hipertensi, disebabkan oleh berbagai risiko salah satunya adalah kurangnya kesadaran seseorang untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke pelayanan kesehatan. Diantara intervensi keperawatan yang bisa dilakukan dalam melakukan penurunan tekanan darah pasien hipertensi diantaranya adalah *Progressive Muscle relaxation (PMR)* dan Aromaterapi lavender. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Implementasi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan *Proggresive Muscle Relaxation (PMR)* Pada Pasien Yang Mengalami Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif di Ruang Prabu SiliwangiI 3 RSD Gunung Jati Cirebon”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti mengambil rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Implementasi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan *Proggresive Muscle Relaxation (PMR)* Pada Pasien Yang Mengalami Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif di Ruang Prabu SiliwangiI 3 RSD Gunung Jati Cirebon?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu Mengetahui Gambaran Implementasi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Pasien Yang Mengalami Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif di Ruang Prabu Siliwangi 3 RSD Gunung Jati Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini, diantaranya sebagai berikut :

- a. Menggambarkan Tahapan Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi yang diberikan Kombinasi Aromaterapi lavender dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*.
- b. Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan Kombinasi Aromaterapi lavender dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* pada Pasien Penyakit Hipertensi.
- c. Menggambarkan respon atau Perubahan pada Pasien Penyakit Hipertensi yang dilakukan Kombinasi Aromaterapi lavender dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien Pasien penyakit Hipertensi yang diberikan Kombinasi Aromaterapi lavender dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi Pasien

Sebagai informasi dalam meningkatkan pengetahuan dan terapi komplementer dalam meningkatkan keterampilan dalam mengontrol tekanan darah pada pasien penyakit hipertensi secara non farmakologis.

2. Manfaat bagi Rumah Sakit

Diharapkan penelitian ini akan menjadi inspiratif bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan intervensi komplementer pada pasien hipertensi yang menjalani perawatan di rumah sakit.

3. Manfaat bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan, referensi bagi mahasiswa jurusan keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien penyakit hipertensi.