

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat (*public health problem*) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini (Kementerian Kesehatan R.I., 2016). Sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya bahwa 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (World Health Organization, 2019).

Prevalensi di Indonesia penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2013 persentase 26,5%, dan pada tahun 2018 melonjak menjadi 34,1%, terjadi peningkatan 8,3 % kasus hipertensi dari tahun 2013 ke tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Menurut profil kesehatan provinsi Jawa Barat Pada tahun 2016 ditemukan 790.382 orang kasus hipertensi (2,46 % terhadap jumlah penduduk  $\geq$  18 tahun ), dengan jumlah kasus yang diperiksa sebanyak 8.029.245 orang.

Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi dan disebut tekanan sistolik. Tekanan diastolik adalah tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat (Smeltzer & Bare, 2013). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah

sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik 90 mmHg (Nurarif dan Kusuma, 2015).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu faktor gaya hidup, pola makan, dan stress dapat menyebabkan tekanan darah. Hipertensi membawa resiko morbiditas dan mortalitas premature, yang meningkat dengan meningkatnya tekanan sistolik dan diastolik (Corwin, 2009). Tekanan darah apabila tidak diobati maka dalam jangka panjang akan menyebabkan kerusakan arteri didalam tubuh sampai organ yang mendapat suplai dari arteri tersebut. Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan terjadinya seperti gagal jantung, penyakit jantung koroner, stroke, retinopati pada mata, serta kerusakan pada organ ginjal (Wijaya dan Putri, 2013).

Penatalaksanaan hipertensi secara umum ada 2 yaitu secara farmakologi dan non farmakologi (Soenarta dkk 2015). Penatalaksanaan non farmakologi merupakan pengobatan tanpa obat-obatan yang diterapkan pada penderita hipertensi, dengan cara ini penurunan tekanan darah diupayakan melalui pencegahan dengan menjalani pola hidup sehat seperti, pada penderita hipertensi yang kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal dengan cara membatasi makan dan mengurangi makanan berlemak, mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi alkohol, kopi, melakukan olahraga, berhenti merokok, mengelola stress dan menggunakan bahan-bahan alami (terapi komplementer) (Depkes RI, 2010).

Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan utama bagi penderita hipertensi dibandingkan dengan terapi farmakologis karena selain biayanya

yang lebih terjangkau dan mudah dilakukan sewaktu-waktu serta dapat terhindar dari efek samping yang dapat memperburuk keadaan. Langkah awal pengobatan hipertensi non farmakologis yaitu dengan cara menjaga pola hidup yang sehat, dengan memanfaatkan bahan-bahan alami di sekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, relaksasi nafas dalam, meditasi, autogenik, aromaterapi, dan terapi herbal lainnya (Tyani et al., 2015)

Di antara beberapa terapi non farmakologik tersebut, ada satu terapi yang mudah dilakukan yakni terapi autogenik. Menurut Watanabe (2016), relaksasi autogenik merupakan suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati untuk perbaikan tekanan darah. Relaksasi autogenik akan dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti rileks sehingga dapat membuat pengendalian terhadap pernafasan, tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal akan membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai adalah merupakan standar latihan relaksasi autogenik (Varvogli, 2011).

Pada saat melakukan terapi relaksasi autogenik keadaan fisik istirahat secara mendalam akan mengatasi respons sistem yang dirasakan. Hal ini diaktifkan oleh *parasympathetic nervous system*, cabang lain dari sistem saraf otonom. Seluruh sistem tubuh dan pikiran kembali ke keadaan harmonis dan seimbang. Detak jantung dan pernapasan menjadi lebih lambat, ketegangan otot dan tekanan darah menurun. Terapi autogenik akan mampu memperbaiki

kerusakan vaskuler pada hipertensi dengan menurunkan resistensi pembuluh darah otak (Nurarif dan Kusuma, 2013).

Penelitian Mardiono (2016) menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi dengan  $p$  value = 0,000. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rizal dan Budi (2015) didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik dengan penurunan tekanan darah sistole dan diastole dengan nilai sistole  $p = 0,000$  dan pada diastole  $p = 0,027$ .

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang dan hampir sama dengan dzikir. Firman Allah dalam Al Quran surat Yunus ayat 57 dan Ar Rad ayat 28,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ  
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Hai manusia, telah datang nasihat dari Tuhanmu sekaligus sebagai obat bagi hati yang sakit, petunjuk serta rahmat bagi yang beriman." (QS. Yunus 10:57).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram" (QS. Ar Ra'd 13: 28).

Dalam ayat tersebut dijelaskan tubuh terasa tegang akan meningkatkan tekanan darah, namun ketika tubuh dalam keadaan relaks akan menurunkan tekanan darah maka perlu adanya ketenangan.

Diperlukan peran kita sebagai perawat, yaitu sebagai pemberi asuhan keperawatan dan pendidik dimana selain sebagai pemberi penyuluhan kesehatan, perawat diharapkan mampu memberikan intervensi yang dapat membantu klien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah melalui penatalaksanaan nonfarmakologis relaksasi autogenik (Mardiono, 2016) Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul pengaruh relaksasi autogenik pada perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## B. Rumusan Masalah



Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat (*public health problem*) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Komplikasi dari hipertensi dapat berupa stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab gagal ginjal kronik. Tindakan pencegahan maupun penanganan sangat penting segera dilakukan untuk Menghindari peningkatan penyakit hipertensi di Indonesia. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologi. Pengobatan hipertensi dengan terapi nonfarmakologi salah satunya yaitu dengan terapi relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan suatu merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri yang bisa membuat pikiran menjadi tenang dan dapat membuat pengendalian terhadap tekanan darah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi berdasarkan literature review?”.

### C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik pada perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan *literatur review*.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Dengan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dalam pelaksanaan catur darma perguruan tinggi.

#### 2. Institusi Pelayanan

Hasil literatur review ini dapat bermanfaat bagi pihak instansi pelayanan kesehatan dalam upaya meningkatkan pelayanan di bidang kesehatan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui relaksasi autogenik

#### 3. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan informasi dan masukan bagi tenaga keperawatan tentang relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

#### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengalaman peneliti serta sebagai sarana untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diberikan dan diterima selama perkuliahan.

#### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian dapat dimanfaatkan sebagai referensi penelitian selanjutnya dengan topik yang sama menggunakan data primer langsung ke lapangan dengan metode yang berbeda.

