

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan.

Prevalensi hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8%, wilayah tertinggi adalah kepulauan bangka belitung (30,9%) dan terendah di papua (16,8%) sedangkan jawa tengah (11,5%). Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), 45-54 tahun (11,9%) dan umur 55-64 tahun (17,2%) (Kemenkes RI 2017). Tingginya tekanan darah berkaitan dengan gaya hidup, usia, merokok, konsumsi alkohol, stress, konsumsi kopi dan lain sebagainya (Perry, A. G & potter, 2010)

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017), hipertensi menjadi peringkat pertama di Jawa Tengah sebesar 55,76%. Di tahun 2016 presentase jumlah penderita hipertensi sebesar 50,85%, berdasarkan data tersebut, hipertensi mengalami peningkatan di tahun 2017. Kabupaten/kota di Jawa Tengah dengan presentase hipertensi tertinggi adalah wilayah Demak dan Jepara yang dilakukan pengukuran tekanan darah, sedangkan terendah adalah Kendal (1,69%). Kabupaten Semarang (10,76%) sedikit dibawah prevalensi provinsi Jawa Tengah (11,5%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016)

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. Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik. Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 sampai 140/90 (Smeltzer & Bare, 2013b)

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu faktor gaya hidup, pola makan, dan stress dapat menyebabkan tekanan darah. Dampak gawatnya hipertensi akan disadari jika telah terjadi gangguan pada sistem organ lain seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal. Hipertensi membawa resiko morbiditas dan mortalitas premature, yang meningkat dengan meningkatnya tekanan sistolik dan diastolik (Corwin, 2009)

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 alcohol, kopi, melakukan olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur, berenti merokok, mengelola stress dan menggunakan bahan-bahan alami (terapi komplementer) (Depkes RI, 2010)

Terapi non farmakologis menjadi pilihan alternatif yang dapat mencegah dan mengatasi hipertensi. terapi secara non farmakologis memiliki keuntungan salah satunya harga yang murah dan tidak memiliki efek negatif. Beberapa terapi komplementer keperawatan yang dapat diberikan untuk pasien hipertensi yaitu: meditasi, yoga, massage, terapi autogenik (Widyastuti, 2004)

Menurut Aryanti (2007) dalam Pratiwi (2012), Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Widyastuti (2004) menambahkan bahwa relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Luthe (1969) dalam Kang et al (2009) mendefinisikan relaksasi autogenik sebagai teknik atau usaha yang disengaja diarahkan pada kehidupan individu baik psikologis maupun somatik

menyebabkan perubahan dalam kesadaran melalui autosugesti sehingga tercapailah keadaan rileks. Salah satu ketertarikan peneliti terhadap terapi autogenik karena terapi autogenik merupakan suatu metode relaksasi yang selalu bersumber dari diri sendiri dan pastinya mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sangat jelas pentingnya relaksasi autogenik sebagai terapi alternatif yang bersumber daya masyarakat itu sendiri, dan mudah dilakukan sewaktu-waktu bahkan oleh orang awam sekalipun.

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 H. Amin & Hardi Kusuma, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulianto, Surya Mustika Sari, dan Yufi Aris Lestari tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Panti Wredha Mojopahit Mojokerto, hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik pada kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang (66,6%) dan sebagian kecil hipertensi ringan (16,7%). Tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi

relaksasi autogenik pada kelompok perlakuan didapatkan sebagian besar mengalami hipertensi ringan (83,3%) dan sebagian kecil hipertensi sedang (16,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan yaitu sebagian besar mengalami hipertensi sedang (66,6%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi ringan (8,3%). Ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Priyo, Margono, Nurul Hidayah tentang terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Sakit Kepala Pada Lansia Hipertensi Di Daerah Rawan Bencana Merapi hasilnya menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan sakit kepala pada klien lansia hipertensi. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik mengalami penurunan sebesar 39,85 mmHg dan pada tekanan diastolik terjadi penurunan sebesar 14,95 mmHg. Dari hasil uji T independent pada tekanan sistolik di peroleh P value 0,000 ($p^{\wedge} < 0,05$), artinya ada perbedaan pengaruh tekanan sistolik setelah dilakukan intervensi. Pada uji Wilcoxon, pada tekanan darah diastolik diperoleh P value 0,001 ($p^{\wedge} < 0,05$), artinya ada perbedaan tekanan darah diastolik setelah dilakukan intervensi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Penelitian ini akan dilakukan pada penderita hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah untuk menunjang

keberhasilan maka akan di ajarkan teknik atau cara melakukan relaksasi autogenik.

B. Rumusan Masalah

Mengenai fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui “Adakah Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan pendekatan Meta Analisis?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik pada kelompok kontrol dan intervensi pada penderita hipertensi.
- b. Mengetahui perbedaan pelaksanaan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik pada kelompok intervensi pada penderita hipertensi
- c. Mengetahui perbedaan pelaksanaan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik pada kelompok kontrol pada penderita hipertensi

- d. Mengetahui pengaruh terapi sebelum dan sesudah di lakukan terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi responden

Dapat dijadikan informasi mengenai relaksasi Autogenik sehingga dapat dilakukan dengan baik secara mandiri.

2. Bagi masyarakat

Dapat dijadikan informasi untuk menambah wawasan masyarakat terkait relaksasi Autogenik untuk mengurangi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri yaitu relaksasi autogenik pada penderita hipertensi.

4. Bagi perawat

Dapat menjadi masukan bagi para perawat dalam mengelola hipertensi dengan menggunakan terapi non farmakologi sebagai alternative tambahan selain terapi pengobatan farmakologi untuk mengontrol tekanan darah.