

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Karena risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal, hipertensi adalah masalah kesehatan yang sangat berbahaya di seluruh dunia. Pada tahun 2016, penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian paling umum di dunia (WHO, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus adalah hipertensi, karena gaya hidup yang tidak sehat dan kurang memperhatikan kesehatan adalah penyebabnya. (Kementerian Kesehatan RI 2018). Hipertensi dapat disebabkan oleh umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik. Umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik adalah faktor risiko yang tidak dapat diubah atau dikontrol, serta kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan stress. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti kerusakan organ target, jika tidak diobati. Selain itu, dalam kasus fatal, dapat menyebabkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan bahkan kematian. (Sartik, Tjekyan, and Zulkarnain 2017)

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2019, diperkirakan 1,13 milyar orang mengalami hipertensi di seluruh dunia, dengan dua pertiga kasus di negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Jumlah penderita hipertensi meningkat dari 940 juta pada tahun 2019 menjadi 972 juta pada tahun 2020. Angka ini meningkat menjadi 27,2% di tahun 2021 dan diperkirakan jumlah kasus hipertensi akan terus meningkat menjadi 1,5 miliar atau sekitar 29%, maka akan terjadi peningkatan kasus hipertensi terutama di negara berkembang seperti Indonesia yaitu sekitar 80%. (Putra et al. 2022)

Menurut Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%, dengan tingkat tertinggi di Kalimantan selatan sebesar 44,1%. Di Indonesia

juga, ada 63.309.620 kasus hipertensi dan 427.218 kematian akibatnya. Kasus hipertensi pada kelompok usia 31-44 tahun adalah 31,6%, kelompok usia 45-54 tahun adalah 45,3%, dan kelompok usia 55-64 tahun adalah 55,2%.

Selain itu, banyak orang belum menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi, sehingga diagnosis dini hipertensi memerlukan pemeriksaan tekanan darah.

Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) memiliki 76.130 kasus hipertensi, atau 7,2% dari total kasus, meningkat dari 30% menjadi 31% dari tahun 2013 hingga 2018, menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi keempat di Provinsi NTT (Ina et al., 2020). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 27,72% orang di atas 18 tahun menderita hipertensi, dengan total kasus hipertensi sebesar 76.130 (Ina et al., 2020). (Kemenkes RI 2018).

Kasus hipertensi di Kota Kupang juga cenderung menurun. Profil kesehatan Kota Kupang tahun 2019 mengalami peningkatan dua kali lebih besar di tahun 2019 menjadi 64,4 % kasus (Dinkes Kota Kupang, 2019). Kasus hipertensi kemudian meningkat lagi di tahun 2020 menjadi 65,3% kasus (Dinkes Kota Kupang, 2020). (Tanggela, Purnawan, and Ndoen 2022)

Data profil Dinkes Kota Kupang tahun 2022 penyakit hipertensi menempati urutan pertama yaitu di Puskesmas Oesapa dengan jumlah penderita sebesar 4.985 kasus dari 11 jumlah Puskesmas di Kota Kupang,

Laki-laki dengan hipertensi berjumlah 2.546, sedangkan perempuan dengan hipertensi berjumlah 2.439. Laki-laki mendapatkan perawatan medis berjumlah 1.088 (42,7%), sedangkan perempuan mendapatkan perawatan medis berjumlah 1.632 (66,9%).

Data dari Puskesmas Oesapa tahun 2023 penyakit hipertensi di bulan Januari - Agustus berjumlah 1.865 orang. Dari pengambilan data awal di bulan September 2023 berjumlah 287 orang.

Jika pasien mengalami kecemasan, hipertensi mereka juga akan memburuk. Rasa cemas adalah salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan jantung yang memompa darah ke seluruh tubuh, dan peningkatan detak jantung secara keseluruhan dapat menunjukkan bahwa aspek fisiologis dari kecemasan sosial adalah hiperaktif.(Rösler et al. 2021)

Tanda dan gejala kecemasan termasuk peningkatan tekanan darah, kecemasan apabila fikiknya, yang berarti dingin pada tangan dan kaki, serta ketegangan otot, napas yang lebih cepat, jantung berdebar, mulut kering, dan kelelahan di lambung karena adrenalin yang meningkat.Kondisi ini sangat berbahaya bagi individu yang memiliki hipertensi.(Raziansyah and Sayuti 2022)

Menurut Kartika (2015), faktor stres dari sudut pandang kognitif dan faktor stres perilaku dapat menyebabkan penyakit yang terkait dengan tekanan darah tinggi. Hormon adrenalin akan meningkat saat cemas, yang menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat, menyebabkan tekanan darah meningkat. (Nurfitri, Safruddin, and Akbar Asfar 2021).

Di Indonesia, jumlah orang yang mengalami gangguan kecemasan, baik akut maupun kronik, dapat mencapai 5% dari populasi, dengan perbandingan 2 banding 1 antara pria dan wanita. Ada juga perkiraan bahwa 2-4 persen penduduk di daerah tersebut pernah mengalami gangguan kecemasan dalam kehidupan mereka sebelumnya. .(Sigit and Winarti 2021). Pada tahun 2021, 75,8% orang mengalami masalah kecemasan pada tahun 2022 (Evan Wijaya, Asmin, and B.E. Saptanno 2023)

Untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien hipertensi, terapi farmakologi dan non farmakologi dapat digunakan. Terapi non farmakologi termasuk terapi relaksasi otot progresif.(Putra et al. 2022). Menurut Muhbari tahun 2022, orang yang melakukan terapi relaksasi otot progresif harus melakukannya dengan benar, artinya dengan urutan, gerakan, dan fokus. Dengan cara ini, orang yang melakukannya akan mendapatkan perasaan yang

rileks dan menyenangkan. Dan relaksasi otot progresif ini dapat juga di lakukan secara individu atau mandiri dengan kombinasi menggunakan terapi relaksasi otot progresif yaitu teknik non farmakologi .(Basri et al. 2022)

Relaksasi otot progresif merupakan sebuah metode terapi relaksasi yang di mana pada setiap kelompok otot-otot secara bergantian. Dalam suatu metode di gunakan untuk menurunkan tekanan darah.(Kirana et al. 2023)

Dari uraian latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih spesifik pada pasien dengan hipertensi dengan judul pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas oesapa kota kupang.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Bagaimana pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas oesapa kota kupang ?

1.3 TUJUAN

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Identifikasi karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang,
2. Identifikasi tingkat kecemasan sebelum terapi relaksasi otot progresif diberikan pada penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang,
3. Identifikasi tingkat kecemasan setelah terapi relaksasi otot progresif diberikan pada penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang,
4. Analisis dampak terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan ilmu pengetahuan dan acuan untuk pengembangan penelitian dalam praktek keperawatan jiwa. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan wacana tentang penyakit hipertensi dan hubungannya dengan kecemasan yang dialami oleh orang yang lebih tua dan yang lebih muda.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan tambahan pengetahuan kepada Masyarakat terkait terapi relaksasi otot progresif

1.5 Keaslian Penelitian

No	Nama penelitian	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode penelitian	Hasil penelitian
1.	Oklan Liunokas, Yulianti K. Banhae, Yulianti K. Banhae, dan Yustinus Rindu	Tingkat pengetahuan dan perspektif orang tua tentang cara mencegah kekambuhan hipertensi	Persamaan nya adalah menggunakan terapi otot progresif pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan	Perbedaan nya adalah tempat melakukan penelitian di Desa Oelomin Wilayah Kerja Puskesmas Nekamese. dan dengan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan	Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25 responden (92,6%) memiliki pengetahuan yang buruk dan 27 responden (96,4%) memiliki sikap yang buruk.

				cross sectional		
2.	Gunardi, Sri, Fahmi Rizal	Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien di puskesmas Makrayu Palembang	Persamaan nya adalah menggunakan terapi otot progresif pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan	Ini berbeda karena penelitian dilakukan di puskesmas Makrayu Palembang dan menggunakan metode eksperimen Quasy sebelum dan setelah tes dengan kelompok kontrol.	Studi ini menggunakan desain Quasy pre-post test dengan kelompok kontrol dengan intervensi relaksasi progresif.	Ada korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan responden dan lamanya penyakit hipertensi responden. Stimulasi adrenergik menyebabkan vasokonstriksi perifer dan peningkatan tekanan darah sistemik, dan stres terutama mempengaruhi sistem kardiovaskular saat kecemasan.
3.	Nikmah, Yosep Andri	Pengaruh teknik relaksasi otot	Persamaan nya adalah menggunakan	Perbedaan nya adalah tempat	Desain penelitian yang	Hasil penelitian yang

	Putra, Novita Amri	progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas hiang	terapi otot progresif pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan	melakukan penelitian di wilayah kerja puskesmas hiang dengan metode Quasy-Eksperiment dengan pendekatan One Group Pretest dan Posttest.	digunakan dalam penelitian ini adalah Quasy-Eksperiment dengan pendekatan One Group Pretest dan Posttest.	dilakukan peneliti menunjukkan bahwa hasil uji statistik di dapatkan nilai p-value = 0,000 yaitu ($p \leq 0,05$) artinya ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi
4.	Sigit Utomo, Rahayu Winarti	Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi	Persamaan nya adalah menggunakan terapi otot progresif pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan	Perbedaan nya adalah tempat melakukan penelitian di berbagai tempat yang berbeda dan dengan metode Deskriptif	Penelitian ini menggunakan deskriptif, studi kasus pada pasien hipertensi dan kecemasan. Alat yang digunakan adalah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan. Ini terbukti sangat efektif untuk menurunkan

				dengan pendekatan studi kasus	lembar kuisisioner data demografi.	tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.
5.	Raziansyah, Muhammad Sayuti	Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi dan Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2	Persamaan nya adalah menggunakan terapi otot progresif pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan	Mereka berbeda karena penelitian dilakukan di Puskesmas Martapura 2 dan menggunakan metode dua kelompok, satu kelompok intervensi, dan satu kelompok kontrol pre-test-post-test desain.	Desain penelitian menggunakan Two Group, One-Group intervensi dan One-Group Kontrol Pretest-Posttest Design	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum latihan relaksasi dan terapi, sebagian besar peserta mengalami kategori kecemasan berat; mereka mengalami penurunan ke tingkat kecemasan sedang, dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$).

6.	Wahyu Kirana, Yunita Dwi Anggreini, Fajar Yousriatin, Dewin Safitri	Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi	Persamaan nya adalah menggunakan terapi otot progresif pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan	Perbedaan nya adalah tempat melakukan penelitian di berbagai tempat yang berbeda dan dengan metode edukasi dengan cara menjelaskan ROP	Pendidikan diberikan melalui penjelasan dan praktik latihan otot progresif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa instruksi tentang latihan relaksasi otot progresif meningkatkan pengetahuan partisipan dan mengurangi kecemasan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dianggap berhasil dalam mengatasi kecemasan pada orang tua dengan hipertensi.
----	---	---	--	--	---	---

