

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang perlu mendapat perhatian serius, mengingat kondisi ini berperan sebagai faktor risiko utama terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular antara lain serangan jantung, gagal jantung, stroke, serta gangguan fungsi ginjal (Octavianie dkk, 2022). Data tahun 2016 menunjukkan bahwa penyakit jantung iskemik dan stroke menempati posisi sebagai dua penyebab utama kematian di dunia.

Hipertensi merupakan suatu kondisi kesehatan yang perlu memperoleh perhatian khusus karena sering kali berkaitan dengan gaya hidup individu yang kurang sehat. Faktor penyebab hipertensi secara umum terbagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang masih dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, serta aspek genetik. Sementara itu, faktor yang dapat dikendalikan meliputi kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, serta tingkat stres (Octavianie dkk, 2022)

Menurut (Indarti , Erni Tri & Harwatic, 2024), apabila hipertensi tidak dapat ditangani secara cepat, kondisi ini berpotensi menimbulkan komplikasi serius, termasuk kerusakan organ vital, dan dalam kasus yang berat dapat berujung pada penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, bahkan kematian.

Menurut data World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi secara global pada tahun 2023 diperkirakan mencapai 33%, dengan dua kasus di antaranya terjadi di negara-negara berkembang (World Health Organization. (2023). Jumlah penderita hipertensi diprediksi akan meningkat, diproyeksikan mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2023. Di Indonesia, hasil Riskesdas menunjukkan adanya

kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun, yakni dari 25,8% pada tahun 2013, naik menjadi 34,1% pada tahun 2018, dan kembali meningkat hingga 37,6% pada tahun 2021. Hingga kini, hipertensi tercatat sebagai salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan proporsi tertinggi, yaitu mencapai 76,5% dari seluruh kasus PTM yang dilaporkan. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan angka tertinggi tercatat di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Secara nasional, diperkirakan terdapat sekitar 63,3 juta kasus hipertensi dengan 427.218 kematian yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Angka prevalensi juga menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, yakni sebesar 31,6% pada kelompok usia 31–44 tahun, 45,3% pada kelompok usia 45–54 tahun, serta 55,2% pada kelompok usia 55–64 tahun. Mengingat masih banyak masyarakat yang belum menyadari bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi, maka deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala menjadi langkah yang sangat penting dalam upaya diagnosis dan pencegahan komplikasi (Azizah, Cindi Oktavia dkk 2023).

Berdasarkan hasil Sirait & Ronoatmodjo (2024). prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di tingkat nasional tercatat sebesar 34,11% (Riskesdas 2018) Adapun di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), angka prevalensi menunjukkan nilai yang relatif lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional, yakni sebesar 27,72% (Weky dkk 2024).

Menurut (Raziansyah & Sayuti, 2022), kecemasan memiliki potensi untuk memperburuk kondisi penderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena kecemasan menimbulkan hiperaktivitas fisiologi yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung. Kondisi tersebut membuat jantung memompa darah dengan tekanan lebih tinggi ke seluruh tubuh. Gejala kecemasan pada umumnya terbagi ke dalam dua aspek, yaitu psikis dan fisik. Gejala psikis ditunjukkan melalui perasaan cemas dan kekhawatiran yang berlebihan, sedangkan gejala fisik muncul akibat peningkatan hormon adrenalin, yang bermanifestasi dalam bentuk tangan dan kaki dingin, otot menjadi tegang, pernapasan lebih cepat, jantung berdebar,

mulut kering, serta keluhan pada lambung. Situasi demikian dapat memperburuk kondisi pasien hipertensi dan menimbulkan risiko serius apabila tidak dapat ditangani cepat.

Hipertensi disertai kecemasan cenderung semakin berat, karena cemas berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah melalui mekanisme percepatan denyut jantung yang menyebabkan darah dipompa dengan tekanan tinggi. Hiperaktivitas fisiologi ini merupakan ciri khas dari kecemasan. ((Raziansyah & Sayuti, 2022) .

Menurut (Nurfitri dkk 2021; Utami dkk 2025). Peningkatan tekanan darah dapat dipicu oleh stres, terutama stres psikososial yang berkaitan dengan kecemasan. Ketika seseorang mengalami kecemasan, kadar hormon adrenalin meningkat sehingga jantung berdebar lebih cepat. Aktivitas jantung yang berlebihan ini pada akhirnya memicu tekanan darah.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologi. Menurut, Azizah dkk (2023). teknik ini dilakukan melalui serangkaian gerakan terstruktur untuk melemaskan otot-otot tubuh, dimulai dari tangan hingga kaki. Tujuan dari teknik ini adalah membantu tubuh beralih dari kondisi tegang menuju keadaan yang lebih rileks dan terkontrol. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa metode ini efektif dalam menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Keuntungan lain dari teknik ini adalah sifatnya yang relatif mudah dipraktikkan serta dapat dilakukan secara fleksibel, kapan saja dan di mana saja.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi”. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menelaah efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan: “Apakah penerapan terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum penerapan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah penerapan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan setelah penerapan terapi relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam bidang kesehatan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari sisi teori, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur serta memperluas pengetahuan di bidang keperawatan. Secara khusus, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan wawasan mengenai asuhan keperawatan melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Akademik dan Praktis

- a. Bagi Pasien dan Keluarga.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pasien dan keluarganya mengenai terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan akibat hipertensi. Dengan pengetahuan tersebut, pasien bersama keluarga diharapkan mampu secara mandiri menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya pengelolaan kecemasan.

b. Bagi Profesi Keperawatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat peran perawat dalam memberikan edukasi serta membimbing pasien untuk melakukan latihan mandiri terkait terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan.

c. Bagi Institusi Kesehatan.

Institusi kesehatan diharapkan lebih memperhatikan metode alternatif di luar terapi farmakologis, salah satunya dengan mengintegrasikan terapi relaksasi otot progresif ke dalam program pencegahan hipertensi maupun pengelolaan komplikasinya. Dukungan institusi juga penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terkait gejala-gejala yang sering menyertai hipertensi, seperti kecemasan, gangguan tidur, sulit konsentrasi, serta penurunan daya ingat.

d. Bagi Puskesmas.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi serta menjadi bahan pertimbangan bagi Puskesmas dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan. Selain itu, penerapan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri diharapkan mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, sehingga dapat mendukung tercapainya pelayanan kesehatan yang lebih efektif.

1.5. Keaslian Penelitian

1.1 Keaslian penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode Penelitian
Sigit Utomo, Rahayu Winarti	Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi	Persamaan terletak pada penerapan menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif kepada pasien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan	Perbedaannya adalah lokasi Penelitian yang dilakukan di Desa Gabusan Kabupaten Blora. Pendekatan penelitian ini bersifat deskriptif dan bentuk menggunakan metode studi kasus.	Metode penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif dengan studi kasus pada individu yang menderita hipertensi dan mengalami kecemasan. Alat yang digunakan terdiri dari kuesioner serta pengumpulan data demografis
Raziansyah, Muhammad Sayuti	Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan di puskesmas martapura 2	Persamaan terletak pada penerapan menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif kepada pasien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan	Perbedaan terletak pada lokasi penelitian yang dilaksanakan di puskesmas Martapura 2.	Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan penelitian yang mengadopsi <i>Two Group One Group</i> intervensi <i>Pretest Posttest One Group Kontrol Pretest Posttest Design</i> .
Dyah Isyati Qomah Ayu Lorentina, Ady Irawan AM, Insanul Firdaus	Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap mean arterial pressure pada lansia penderita Hipertensi	Persamaan terletak pada penerapan menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif kepada pasien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan	Perbedaannya terletak pada penerapannya yang dilakukan pada lansia yang menderita hipertensi.	Penelitian ini menerapkan desain kuasi eksperimental dengan satu kelompok yang mencakup pretest dan posttest. Sebanyak 38 orang dewasa terlibat dalam penelitian ini sebagai sampel total. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan frekuensi dan persentase, serta analisis bivariat dengan uji Wilcoxon.

Silviana Ayu Oktaviani, Nunung Rachma wa Tenang Aristina.	<i>Literature review:</i> pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi	Persamaan terletak pada penerapan menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif kepada pasien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan	Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan sumber data yang berasal dari basis data Google Scholar, PubMed, dan portal Garuda	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka, yang memanfaatkan sumber data dari <i>Google Scholar</i> , <i>PubMed</i> , dan <i>portal Garuda</i> . Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti relaksasi otot progresif, kecemasan, dan hipertensi, serta membatasi rentang waktu penerbitan artikel hingga maksimal 10 tahun.
Rahma Nur Solikah, Eska Dwi Prajayanti	Penerapan teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di desa jeporo kecamatan jatipurno kabupaten wonogiri	Persamaan terletak pada penerapan menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif kepada pasien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan	Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, yang dilakukan di wilayah Desa Jeporo, Kecamatan Jatipurno, Kabupaten Wonogiri.	Penerapan ini dilakukan menggunakan pendekatan studi kasus, di mana pengamatan terhadap tingkat kecemasan dilakukan pada kedua responden.
Nela Sagitha Devi, Maulidita Karunianingtyas W.	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bringin Asri Kecamatan Ngaliyan Semarang	Persamaan terletak pada penerapan menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif kepada pasien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan	Penerapan ini dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus, di mana kami mengobservasi tingkat kecemasan pada kedua responden.	Penerapan penelitian ini menggunakan metode studi kasus, dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai suatu keadaan. Penelitian ini fokus pada tingkat kecemasan yang sedang pada penderita hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan, serta SOP relaksasi otot progresif. Observasi dilakukan untuk menilai tingkat kecemasan pada kedua responden yang terlibat.
Nikmah, Yosep	Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif	Persamaan terletak	Perbedaannya terletak pada	Desain penelitian dalam studi ini mengikuti

Andri Putra, Novita Amr	Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang	pada penerapan menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif kepada pasien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan	lokasi penelitian yang dilakukan di desa dalam wilayah kerja Puskesmas Hiang.	pendekatan <i>Quasi-Eksperimen dengan metode One Group Pretest dan Posttest</i> . Untuk pengambilan sampel, penelitian ini menerapkan teknik non-probability sampling, lebih khusus lagi dengan menggunakan purposive sampling.
-------------------------	--	--	---	---