

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kesehatan jiwa adalah ketika seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain (*World Health Organization, 2020*). Kesehatan jiwa merupakan perkembangan individu secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu menjadi sadar akan kemampuannya, mampu mengatasi stres, mampu bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi pada komunitasnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Gangguan kecemasan di Indonesia termasuk dalam gangguan mental dan emosional, terdapat 6,1% tingkat kecemasan di tahun 2013 serta 9,8% di tahun 2018, meningkat 3,7% selama 5 tahun terakhir. Pada tahun 2018, prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah sendiri mencapai 6% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Permasalahan kesehatan jiwa saat ini cukup tinggi, 25% dari populasi global menderita masalah kesehatan jiwa, dimana 1% antara lain merupakan gangguan jiwa berat, dan setiap 450 juta orang yang terkena dampak secara global ada kemungkinan besar seseorang terkena gangguan jiwa, neurologis dan perilaku (*World Health Organization, 2020*).

Penyakit kronis seperti hipertensi dapat menyebabkan gangguan fisik, psikis, sosial, kendala kesehatan jiwa yang sering dikaitkan dengan kecemasan di masyarakat adalah tekanan darah tinggi (Pome et al., 2019). Diperkuat dengan hasil penelitian Rizal et al. (2021) didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebanyak 12 (40%) responden dengan komplikasi, dari 12 (40%) responden seluruhnya mengalami kecemasan berat dan dari semua tingkat kecemasan persentasinya terbanyak terdapat pada pasien hipertensi dengan komplikasi.

Kondisi hipertensi akan lebih berat jika penderita mengalami kecemasan (PH et al., 2016). Orang yang mengalami stres atau kecemasan psikososial dapat ditandai dengan tekanan darah tinggi (Uswandari & Dian, 2017). Karena tingkat

stres yang dialami seseorang, stres dapat meningkatkan tekanan darah, sehingga hormon adrenalin akan meningkat sewaktu kita stres, dan itu bisa mengakibatkan jantung memompa darah lebih cepat sehingga tekanan darah pun meningkat

Hipertensi ialah penyakit tidak menular yang sering dikenal dengan “*silent killer*” karena pada umumnya hipertensi merupakan penyakit yang dapat membunuh diam-diam, seseorang bisa menderita hipertensi bertahun-tahun tanpa menyadarinya hingga membuat organ vital rusak (Azwardi et al., 2021). Hipertensi adalah salah satu dari sepuluh penyakit paling mematikan di dunia serta saat ini menduduki peringkat ketiga pembunuh utama setelah kanker dan kardiovaskuler (Waryantini, 2021).

Jika tekanan darah tidak terkontrol maka organ yang akan terkena, sehingga dapat menimbulkan gangguan ginjal, stroke, dan dapat menyebabkan serangan jantung (Pome et al., 2019). Dibandingkan dengan orang dengan tekanan darah normal, hipertensi dapat meningkatkan risiko stroke empat kali lebih besar, dan dua kali lebih besar terserang mengalami gagal jantung (Baharuddin, 2016).

Prevalensi hipertensi di Indonesia terdapat 34,1% hal tersebut terdapat peningkatan (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Riset Kesehatan Dasar (2013) terdapat 25,8% dan di Indonesia didapatkan 1/3 pasien hipertensi terdiagnosis, sementara sisanya tidak terdiagnosis. Peningkatan hipertensi banyak terjadi di negara berkembang di atas usia 18 tahun, dan kebanyakan kasus hipertensi tidak terdiagnosis. Kecemasan yang paling sering terjadi disebabkan karena penyakit, salah satunya hipertensi (Suciana et al., 2020). Diperkuat pada penelitian Rizal et al. (2021) terdapat 22 (73,3%) responden mengalami kecemasan berat, 2 (6,7%) responden mengalami kecemasan sedang, 2 (6,7%) responden mengalami kecemasan sedang, 2 (6,7%) responden mengalami kecemasan ringan dan 4 (13,3%) responden tidak mengalami kecemasan.

Kenaikan yang menyeluruh (khususnya promosi, pencegahan) serta holistik yang dapat meningkatkan kesiapan fasilitas serta prasarana promosi pencegahan ataupun fasilitas prasarana diagnostik serta penyembuhan. Tetapi pasien hipertensi masih menganggap penyakit ini sepele, dikarenakan indikasi penyakit ini tidak sangat parah kecuali tekanan darah sistolik lebih dari 140-159 mmHg serta diastolik 90-99 mmHg (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Ariyana Pramitha Haryani, 2022

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI INOVASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA DEWASA HIPERTENSI YANG MENGALAMI KECEMASAN DI RT 02 RW 13 KELURAHAN RAGAJAYA, KECAMATAN BOJONGGEDE, BOGOR

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Penyebab hipertensi yang bisa diubah adalah kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stress, penggunaan estrogen (Listiawati & Aini, 2021). Penyebab hipertensi adalah umur, jenis kelamin, genetik, wilayah tempat tinggal, obesitas, merokok, tingkatan stress serta olahraga terbukti dapat mempengaruhi hipertensi secara klinis (Waryantini, 2021).

Upaya preventif yang bisa dilakukan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi ialah seluruh masyarakat serta keluarga yang mempunyai riwayat hipertensi butuh mewaspadaai gaya hidup seperti mengurangi obesitas konsumsi garam (total >5g/hari), lemak jenuh dan asupan alkohol (laki-laki <14 unit per minggu), banyak konsumsi buah serta sayur (minimal 7 porsi/hari), tidak merokok, serta olahraga secara rutin (Waryantini, 2021).

Pemerintah sudah melakukan sebagian upaya salah satunya melakukan deteksi dini (*screening*) khususnya kepada penderita hipertensi, terdapat peningkatan aktivitas posbindu untuk meningkatkan warga melakukan deteksi dini, ditingkatkannya pembauran puskesmas untuk pengobatan hipertensi, serta peningkatan sumber daya manusia yang kompeten serta profesional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Ansietas atau yang sering sekali disebut dengan kecemasan adalah bagian berdasarkan kehidupan sehari-hari, situasi emosional atau pengalaman subjektif yang dialami seseorang yang melibatkan mental, fisik, persepsi diri, serta interaksi dengan orang lain (G. Stuart, 2016). Kecemasan adalah sesuatu yang dialami seseorang secara teratur dan dikaitkan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, atau tidak nyaman, seolah-olah terjadi sesuatu yang dipandang sebagai ancaman (PH et al., 2016).

Kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai rasa tidak nyaman, khawatir, dan takut yang samar-samar disertai dengan respons sukarela untuk mengantisipasi bahaya. Kondisi ini merupakan bentuk kewaspadaan terhadap ancaman berbahaya yang memungkinkan individu untuk melakukan sesuatu dalam menghadapi ancaman yang dirasakan (Nanda, 2018). Tanda gejala kecemasan pada hipertensi terdapat 2 komponen terdiri dari psikis serta fisik. Pada psikis terdapat kenaikan

tekanan darah, kecemasan, serta khawatir, dan pada fisik anggota badan dingin dan otot-otot tegang, pernapasan menjadi lebih cepat, jantung berdebar-debar, mulut kering, sakit perut karena peningkatan adrenalin dalam kondisi ini akan berbahaya bagi penderita hipertensi (PH et al., 2016)

Perawat dapat memberikan perawatan nonfarmakologis mandiri dan murah untuk menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Jain & Ritu, 2011) dalam Yusiana & Suprihatin, 2018). Peran perawat untuk menangani masalah kesehatan jiwa sangat bermacam-macam, salah satunya melalui konseling dan kunjungan rumah, masalah kesehatan mental seperti evaluasi, deteksi dini, pengaturan, penyediaan rencana perawatan, dan implementasi rencana perawatan, serta pula berfungsi selaku pendidik, case manager, administrator, konselor, serta advokasi (Sahar et al., 2019).

Hingga saat ini penyembuhan untuk pengidap hipertensi masih belum efisien sebab kekambuhan jangka panjang dan efek samping yang berbahaya. Hal ini mendorong para ilmuwan dapat buat meningkatkan pengobatan non farmakologis, salah satunya ialah pengobatan komplementer (Azwardi et al., 2021). Terapi antihipertensi nonfarmakologis diperlukan untuk mencegah komplikasi hipertensi dan efek samping penggunaan obat antihipertensi jangka panjang, seperti kegagalan guna ereksi pada laki- laki, kehancuran ginjal serta hati (Jain & Ritu, 2011 dalam Yusiana & Suprihatin, 2018).

Terdapat beberapa terapi farmakologis untuk menurunkan kecemasan seperti alprazolam, chlordiazepoxide, clonazepam, diazepam, halazepam, lorazepam, meprobamate, dan oxazepam (Stuart, 2016). Untuk mengatasi kecemasan pada hipertensi terdapat terapi non farmakologis seperti teknik hipnosis lima jari diperkuat dengan hasil penelitian Audhia et al., (2021) penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi setelah diberikan teknik hipnosis lima jari. Relaksasi otot progresif satu metode sistematis yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson (Baharuddin, 2016). Relaksasi otot progresif merupakan prosedur untuk mengurangi ketegangan atau kecemasan dengan cara melatih penderita untuk merilekskan otototot dalam tubuh (Azwardi et al., 2021).

Metode relaksasi otot progresif merupakan memusatkan atensi pada aktivitas otot dengan cara mengidentifikasi otot yang tegang setelah itu merendahkan

ketegangan dengan melaksanakan metode relaksasi buat mendapatkan perasaan relaks (Baharuddin, 2016). Diperkuat dengan hasil penelitian (Ermayani et al., 2020) terdapat pengaruh tekanan darah dan kecemasan, dengan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah. Hasil penelitian (Azwaldi et al., 2021) didapatkan penurunan tekanan darah sebesar 10-15 mmHg setelah dilakukan latihan relaksasi otot Progresif.

Didapatkan hasil wawancara di RT 02 RW 013 Kelurahan Ragajaya, Bogor bahwa terdapat tanda dan gejala kecemasan yang dialami salah satunya terdapat cemas, merasa tegang, lesu, gelisah, tidak tidur nyenyak, terbangun tengah malam, sakit pada otot-otot tubuh, kaku pada otot-otot tubuh, kedutan pada otot, penglihatan kabur, mual, mudah berkeringat, kepala pusing, serta kepala terasa berat. Jika tanda dan gejala tersebut dirasakan upaya yang dilakukan yaitu salah satunya istirahat yang cukup, dan hasil yang dirasakan setelah beristirahat terkadang tanda gejala tersebut hilang terkadang timbul tetapi tidak dirasakan.

Peran perawat pendidik sangat penting untuk meningkatkan kesehatan serta menambah pengetahuan kepada individu yang mengalami kecemasan serta mengatasi kecemasan yang dialaminya. Maka dari itu, akan praktikan intervensi inovasi teknik rileksasi otot progresif untuk masalah kecemasan dengan hipertensi serta membuat produk yang bisa menambah pengetahuan berupa booklet dengan judul “Analisis asuhan keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Bogor”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa penyakit hipertensi merupakan masalah cukup serius karena memiliki jumlah penderita yang tinggi. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Tindakan untuk mengatasi hipertensi secara farmakologi dan nonfarmakologi. Tindakan yang akan diterapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan nonfarmakologi yaitu teknik relaksasi otot progresif. Menurut beberapa penelitian teknik ini sangat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan bagi

penderita hipertensi, selain itu teknik ini juga tidak membutuhkan banyak biaya dan tenaga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RT 02 RW 013 Kelurahan Ragajaya, Bogor di dapatkan dua orang mempunyai riwayat hipertensi yang tidak terkontrol, yaitu mengkonsumsi obat antihipertensi ketika merasakan tanda dan gejala saja. Sehingga hal itu dapat membuat tekanan darah tidak teratur.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mendapatkan gambaran hasil analisis asuhan keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah teridentifikasi:

- a. Mendapatkan gambaran pengkajian keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Bogor.
- b. Mendapatkan gambaran diagnosa keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Bogor.
- c. Mendapatkan gambaran rencana keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Bogor.
- d. Mendapatkan gambaran implementasi keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Bogor.
- e. Mendapatkan gambaran evaluasi keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Bogor.

- f. Menerapkan *Evidence Based Nursing* terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Bogor.

I.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi perawat klinis yang memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi perawat klinis yang memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan

b. Bagi Pasien dan Keluarga

Karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pasien dan keluarga pasien untuk memberikan informasi yang memiliki riwayat penyakit hipertensi yang mengalami kecemasan

c. Bagi Masyarakat

Karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk mengatasi hipertensi yang mengalami kecemasan

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Karya ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar intervensi keperawatan dengan praktik berbasis bukti *Evidence-Based Practice (EBN)*, yang berguna untuk pengembangan penelitian selanjutnya terkait penerapan praktik asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.