

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi, atau tekanan darah yang tinggi adalah kondisi medis yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan penyakit lainnya. Kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" karena seringkali tidak menunjukkan gejala awal yang jelas (Mahendra, 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Provinsi DKI Jakarta mencapai sekitar 33,4%, sedikit di bawah angka prevalensi nasional sebesar 34,1%. Data ini menempatkan DKI Jakarta sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia. Hasil surveilans Sistem Terpadu Penyakit (STP) Dinas Kesehatan DKI Jakarta tahun 2024 menunjukkan bahwa Jakarta Timur merupakan wilayah dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak di antara seluruh kota/kabupaten administrasi di DKI Jakarta, yaitu sebanyak 214.011 kasus atau sekitar 31% dari total 699.190 kasus hipertensi di provinsi ini. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa beban kasus hipertensi di Jakarta Timur sangat besar dan memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan kasus di fasilitas pelayanan kesehatan.

Selain tingginya prevalensi hipertensi di DKI Jakarta, beban kasus ini juga terlihat pada fasilitas kesehatan kepolisian, termasuk RS Bhayangkara TK. I Puskokes Polri. Data Puskokes Polri menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu fokus utama dalam Program Pengelolaan Penyakit

Kronis (Prolanis) yang rutin dijalankan di klinik dan rumah sakit jajaran Polri, bersama dengan diabetes melitus sebagai komorbid utama (Pusdokkes Polri, 2025). Walaupun angka resmi jumlah pasien hipertensi di RS Polri belum dipublikasikan secara terbuka, tingginya partisipasi masyarakat umum yang mencapai lebih dari 67 ribu pasien di seluruh rumah sakit Polri hingga tahun 2021 (Tempo, 2021) menunjukkan bahwa potensi kasus hipertensi di fasilitas ini cukup besar dan memerlukan perhatian khusus. Hal ini mempertegas urgensi upaya pencegahan, deteksi dini, serta pengelolaan hipertensi secara sistematis di RS Polri sebagai salah satu rumah sakit rujukan nasional.

Penatalaksanaan medis pada klien dengan hipertensi adalah mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas penyerta dengan menurunkan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat atau senyawa yang dapat memengaruhi tekanan darah pasien, seperti penggunaan diuretik, hidroklorotiazis, vasodilator arteri, dan antagonis angiotensin. Sementara itu, terapi nonfarmakologi adalah pendekatan terapeutik yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan. Metode nonfarmakologi yang umum diantaranya adalah diet rendah garam/kolesterol/lemak jenuh, aktivitas fisik, perbaikan pola makan, dan penerapan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah relaksasi autogenik (Ramadhan, 2023).

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat tenang. Terapi relaksasi autogenik bertujuan untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui peningkatan aliran hormon-hormon, serta merangsang sistem saraf parasimpatis untuk mengatur pengaturan renin angiotensi pada ginjal, yang mengendalikan tekanan darah. Teknik relaksasi ini juga memiliki manfaat meningkatkan

konsentrasi, kebugaran tubuh, serta memberikan rasa nyaman tanpa menimbulkan efek samping (Retnowati, Andrean & Hidayah, 2021).

Salah satu wujud keberhasilan terapi relaksasi autogenik adalah ketika seseorang dapat merasakan perubahan pada respons fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot serta denyut nadi, perubahan kadar lemak dalam tubuh serta penurunan proses inflamasi (Putri & Amalia, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Mahendra (2022) terhadap 2 pasien hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi autogenik selama 3 hari dengan hasil subyek I sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi autogenik adalah 185/100 mmHg dan subyek 2 adalah 150/95 mmHg. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi autogenik subyek 1 menjadi 130/80 mmHg dan subyek 2 menjadi 119/80 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang efektif dari terapi relaksasi autogenik yang dilakukan.

Berdasarkan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang perlu diwaspadai dan perlu dikontrol untuk tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut. Maka dari itu penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul "Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Penerapan Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri".

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Setelah melakukan asuhan keperawatan selama 3 hari diharapkan penulis mendapatkan gambaran dan pengalaman yang nyata dalam

memberikan asuhan keperawatan medikal bedah pasien Hipertensi dengan penerapan Terapi Relaksasi Autogenik.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan asuhan keperawatan melalui proses keperawatan diharapkan penulis mampu:

- a. Teridentifikasinya hasil pengkajian secara komprehensif pada pasien Hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskorkes Polri.
- b. Teridentifikasinya diagnosa keperawatan yang tepat pada pasien Hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskorkes Polri.
- c. Tersusunnya intervensi keperawatan yang tepat pada pasien Hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskorkes Polri.
- d. Terlaksananya intervensi keperawatan berdasarkan *Evidenced Based Practice* dengan memberi latihan Terapi Relaksasi Autogenik pada pasien Hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskorkes Polri.
- e. Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan pada pasien Hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskorkes Polri.
- f. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi atau alternatif pemecahan masalah mengenai asuhan keperawatan pasien Hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah di Ruang Mahoni I RS Bhayangkara Tk. I Puskorkes Polri.

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik kepada pasien dan keluarga mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, pencegahan, pengelolaan, dan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan. Dengan demikian, pasien dan keluarga dapat berperan aktif dalam menjaga kesehatan, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dari hasil karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa untuk mengembangkan ilmu tentang asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi.

3. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dari hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi referensi bacaan dan pertimbangan ilmiah dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa medis Hipertensi. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai masukan dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi dengan Tekanan Darah Tinggi, sehingga dapat meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan kesehatan pada pasien.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dari hasil karya tulis ilmiah ini dapat menambah informasi dan ilmu bagi mahasiswa sebagai referensi dalam keilmuan keperawatan medikal bedah di Universitas MH Thamrin.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dari hasil karya tulis ilmiah ini bisa bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan medikal bedah sebagai acuan dalam

menambah pengetahuan dan pemahaman tentang asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi.