

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang sering disebut sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala spesifik sehingga penderitanya sering tidak menyadari kondisinya (Andari et al., 2020; Andri et al., 2018). Diagnosis hipertensi ditetapkan apabila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau diastolik  $\geq 90$  mmHg berdasarkan pengukuran di fasilitas kesehatan (International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines, 2020). Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan pada pasien karena kekhawatiran terhadap penurunan fungsi tubuh akibat penyakitnya. Kecemasan sendiri merupakan perasaan gelisah, ketidakpastian, atau takut terhadap ancaman nyata maupun persepsi ancaman yang tidak jelas penyebabnya (Pardede & Simangunsong, 2020; Wilkinson & Ahern, 2020; Wiramihardja, 2021). Pada tingkat global, WHO dan ISH melaporkan pada 2021 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi dengan 3 juta kematian per tahun, dan prevalensi hipertensi global mencapai 22% (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada tahun 2023 tercatat 34,1%, meningkat dibandingkan data Riskesdas 2013 sebesar 25,8%, sementara di Jawa Barat prevalensi hipertensi mencapai 39,8% pada 2020, menempati urutan kedua tertinggi di Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, dan menjadi penyebab kematian nomor satu secara global (Budijanto, 2018; Kemenkes RI, 2016). Tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dapat menimbulkan komplikasi serius seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke. Gejala hipertensi dapat berupa

jantung berdebar, sakit kepala, penglihatan kabur, rasa berat pada tengkuk, mual, muntah, tinnitus, gelisah, nyeri dada, mudah lelah, dan mimisan (Sari, 2017).

Hipertensi juga berdampak psikologis, terutama menimbulkan kecemasan pada pasien maupun individu yang baru terdiagnosis (Istirokah, 2018). Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau takut yang memicu respons otonom tubuh, sering timbul karena antisipasi terhadap bahaya atau perubahan yang dipersepsikan sebagai ancaman (Wilkinson & Ahern, 2020). Dalam konteks keperawatan, terapi nonfarmakologi menjadi strategi untuk menurunkan kecemasan, termasuk latihan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif (Nasuha et al., 2016; Yuniati et al., 2020). Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan rangkaian kontraksi dan relaksasi otot, memberikan efek menenangkan, menurunkan aktivitas saraf simpatis, menstimulasi sistem parasimpatis, menurunkan hormon stres seperti katekolamin dan kortisol, serta meningkatkan hormon endorfin dan neurotransmitter (Puji & Yuswianti, 2018; Stuart, 2013). Penelitian menunjukkan terapi ini efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, terbukti dari penurunan skor kecemasan secara signifikan sebelum dan sesudah intervensi (Yuli Darwati et al., 2018; Lestari & Yuswianti, 2018; Indra et al., 2019).

Berdasarkan data wawancara lansia di Klinik Putri Medika menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), beberapa pasien seperti Tn. A, Ny. A, dan Ny. H menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Kondisi ini mendorong perlunya asuhan keperawatan dengan penerapan relaksasi otot progresif sebagai intervensi

untuk menurunkan ansietas pada lansia dengan hipertensi, yang menjadi fokus penulisan laporan akhir berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi yang Mengalami Ansietas melalui Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Klinik Putri Medika.”

## **1.2 Tujuan**

### **a. Tujuan Umum**

Karya ilmiah akhir ners ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan pada Lansia Dengan Hipertensi yang mengalami masalah ansietas melalui Teknik relaksasi otot progresif di klinik putri medika

### **b. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi hasil pengkajian dan analisis data pengkajian pasien dengan Hipertensi dengan masalah ansietas melalui Teknik relaksasi otot progresif di klinik putri medika.
2. Teridentifikasinya diagnosis keperawatan pada pasien dengan Hipertensi dengan dengan masalah ansietas melalui Teknik relaksasi otot progresif di klinik putri medika.
3. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi dengan dengan masalah ansietas melalui Teknik relaksasi otot progresif di klinik putri medika.
4. Terlaksananya implementasi pada pasien dengan Hipertensi dengan dengan masalah ansietas melalui Teknik relaksasi otot progresif di klinik putri

medika..Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan pada pasien dengan Hipertensi dengan dengan masalah ansietas melalui Teknik relaksasi otot progresif di klinik putri medika.

5. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat, serta mencari solusi/alternatif pemecahan masalah

### **1.3 Manfaat penulisan**

#### **a. Manfaat Bagi Mahasiswa**

Hasil karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat melatih mahasiswa untuk berpikir secara ilmiah dan menerapkan asuhan keperawatan pada lansia, khususnya dengan penggunaan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.

#### **b. Bagi lahan praktik**

Laporan studi kasus ini dapat menjadi inovasi atau alternatif intervensi baru di lahan praktik, dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien lansia yang mengalami hipertensi.

#### **c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan**

Penulisan ini menambah sumber referensi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam mengembangkan asuhan keperawatan secara komprehensif, terutama terkait masalah kesehatan lansia dengan hipertensi yang disertai ansietas melalui teknik relaksasi otot progresif.

#### **d. Manfaat Bagi Profesi**

Penelitian ini membantu tenaga keperawatan dalam mengaplikasikan asuhan keperawatan secara menyeluruh, khususnya dalam menangani lansia dengan hipertensi yang mengalami ansietas, melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif..