

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sangat berbahaya (*Silent killer*). Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2015 menunjukkan bahwa sampai saat ini hipertensi telah menyerang 1,13 miliar penduduk dunia dan akan terus meningkat setiap tahunnya. Sedangkan angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara sendiri telah mencapai 36%. Dari hasil risekdas terbaru pada tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1% dengan jumlah kasus mencapai 63 juta dan angka kematiannya sebesar 427.218. Hasil ini meningkat dibandingkan tahun 2013 dimana prevalensi kejadian hipertensi 25,8%.

Dari hasil riset terbaru angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan pada kelompok umur 18-24 tahun (13,2%), umur 25-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%). Dari data tersebut juga diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Risikedas,2018).

Pengobatan non-farmakologis sering dipilih menjadi pengobatan alternatif untuk melengkapi terapi farmakologis atau dengan mengkonsumsi obat tidur atau obat penurun tekanan darah untuk mengatasi gangguan tidur. Terdapat beberapa pengobatan non-farmakologis yang sudah diteliti yang berpengaruh terhadap kualitas tidur penderita hipertensi seperti terapi bekam basah, senam, yoga, relaksasi otot progresif, terapi dzikir, meditasi diiringi musik dan hidroterapi. Hal ini dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah sehingga mencegah kekambuhan hipertensi dan mampu memperbaiki kualitas tidur penderita hipertensi.

Salah satu pengobatan non-farmakologis lainnya yaitu relaksasi autogenik yang memang merupakan terapi relaksasi berfokus pada diri sendiri dengan

kalimat pendek atau pikiran yang dapat membuat pikiran tenang (Presti,2020). Pelaksanaan relaksasi autogenik ini dapat dilakukan dengan iringan musik yang disukai oleh pasien. Teknik relaksasi autogenik ini merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri yaitu berupa kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang serta dilakukan berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri sehingga relaksasi ini akan menimbulkan sensasi hangat.

Terdapat penelitian mengenai terapi relaksasi autogenik yang mampu membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik sebesar 150.00/100.00 dengan standar deviasi 7.400/5.115. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata tekanan darah sistol sebelum di berikan terapi relaksasi autogenik di antara 146.16 sampai dengan 152.89 dan rata-rata tekanan darah diastol sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik diantara 92.91 sampai dengan 97.57 (Haryani,2019).

Prevalensi angka kejadian hipertensi di Jawa Tengah tahun 2018 sebesar 106,45% (Renstra,2018). Sedangkan di Kabupaten Banyumas prevalensi hipertensi mencapai 8,53 %. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan di Banyumas mencatat kasus hipertensi sebanyak 40.926 (30,54%) (Dinkes Kab.Banyumas,2018). Hipertensi tertinggi berada di wilayah Puskesmas Sumbang I sebanyak 6686 orang (71,91%), tertinggi kedua berada di wilayah Puskesmas Purwokerto Timur II sebanyak 1655 orang (70,49%) dan yang tertinggi ketiga ada pada wilayah Puskesmas Gumelar sebanyak 4394 orang (64,79%) . Sedangkan prevalensi hipertensi terendah di Kabupaten Banyumas terletak pada wilayah Puskesmas Kemranjen II sebanyak 63 orang (2,16%) (Dinkes Kab.Banyumas,2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 26 November 2020 didapatkan data hipertensi usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Sumbang I pada tahun 2020 per bulan Januari sampai Agustus rata-rata berjumlah 115. Studi pendahuluan peneliti melakukan wawancara yang juga menyebutkan

bahwa 7 dari 10 penderita hipertensi mengaku mengalami kesulitan tidur terutama di malam hari. Penderita hipertensi yang diwawancarai mengalami hipertensi tahap 1 dengan usianya rata-rata 40-59 tahunan dan telah lama menderita hipertensi di atas 2 tahun.

Berdasarkan uraian di atas mengenai prevalensi angka kejadian hipertensi dan penelitian mengenai relaksasi autogenik yang mampu mengendalikan tekanan darah dan insomnia pada penderita hipertensi. Namun belum ada penelitian yang membuktikan bahwa relaksasi autogenik mampu juga mengatasi masalah kualitas tidur pada penderita hipertensi yang disebabkan oleh berbagai faktor. Tinggi rendahnya tekanan darah seseorang dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur, jika gangguan tidur kurang maka tekanan darah akan bergerak ke angka normal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sumbang I”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Sumbang I?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Sumbang I.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Karakteristik responden (usia, jenis kelamin, lama hipertensi, dan tekanan darah systole/diastole) yang mengikuti terapi relaksasi autogenik di Puskesmas Sumbang I.
- b. Kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Sumbang I.
- c. Pengaruh teknik relaksasi autogenik pada penderita hipertensi di Puskesmas Sumbang I.

- d. Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Sumbang I.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dengan cara mengaplikasikan teori-teori keperawatan komunitas, khususnya tentang materi terapi non farmakologi terhadap kualitas tidur pada penyakit tidak menular (Hipertensi) dengan penerapan terapi Relaksasi Autogenik.

2. Bagi Responden

Terapi relaksasi autogenik dapat diterapkan pada penderita hipertensi dalam meningkatkan kualitas tidur sebagai pengganti/pendamping terapi kimiawi/komplementer lainnya.

3. Bagi Instansi Terkait

Sebagai bahan informasi mengenai cara memperbaiki kualitas tidur pada penderita Hipertensi dengan terapi non farmakologi dan dapat diterapkan pada masyarakat luas.

4. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dapat berguna sebagai referensi bagi yang hendak meneliti lebih lanjut tentang terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur pada penderita Hipertensi.