

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit tidak menular dengan risiko kesehatan yang relevan secara global (Kurnianto dkk., 2020). Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang tinggi dengan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg (Hastuti., 2022). Penyakit hipertensi adalah penyakit yang diakibatkan adanya masalah pada pembuluh darah yang dapat menghambat oksigen dan nutrisi mengalir ke tubuh (Hastuti., 2022). Hipertensi memiliki beberapa faktor resiko meliputi, riwayat keluarga, umur, jenis kelamin, kurangnya aktivitas fisik, diet tidak sehat, stress, dislipidemia, kebiasaan merokok, obesitas, diabetes, dan penggunaan alkohol berlebihan (Fikriana, 2018).

Menurut WHO 2017, sebanyak 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi (Kemenkes RI., 2019). Menurut Riskesdas 2018 prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 34,1% (kemenkes RI., 2019). Prevalensi hipertensi diungkapkan oleh Humas Dinas Kesehatan Kota Bandung, menurut Riskesdas 2018, sebanyak 700.000 kasus penderita hipertensi di kota Bandung, namun dari hasil pemeriksaan di puskesmas dan rumah sakit sebanyak 28.000 warga kota bandung yang menderita hipertensi (Dinas Kesehatan Bandung., 2022).

Relaksasi autogenik adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan diberikan sugesti. Autosugesti adalah bentuk psikoterapi psikofisiologis yang dilakukan individu pada diri sendiri dengan menggunakan konsentrasi pasif dan kombinasi tertentu dari rangsangan mental dan fisik. Relaksasi autogenik ini dapat digunakan untuk menenangkan tubuh dengan merelaksasikan pikiran. (Breznoscakova dkk., 2023). Terapi relaksasi autogenik ini dapat menjadi salah satu pengobatan alternatif untuk meminimalisir penggunaan obat antihipertensi berlebih. Mengonsumsi obat antihipertensi berlebih dapat menyebabkan timbulnya efe samping seperti, batuk, edema, muka memerah, sakit kepala, buang air kecil meningkat, denyunt nadi meningkat, sesak napas dan pusing dapat cukup parah sehingga mempengaruhi penggunaan obat (Gebreyohannes, E dkk., 2019).

Relaksasi merupakan teknik yang dapat mengurangi intensitas nyeri, teknik relaksasi pernapasan meningkatkan ventilasi di paru-paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Appulembang dan Abu 2020). Terapi relaksasi autogenik adalah teknik relaksasi diri yang berdasarkan sugesti otomatis yang terkait dengan konsentrasi pasif persepsi berat tubuh dan kehangatan yang menyertai napas lambat, sehingga memunculkan respon relaksasi psikofisiologis (Breznoscakova dkk., 2023). Terapi relaksasi autogenik adalah terapi relaksasi *self hypnosis* yang dikembangkan oleh Johannes Schultz di Jerman pada tahun 1932. Teori relaksasi autogenik yang dilakukan Johannes Schultz dalam waktu dua sampai delapan minggu (Luthe., 1963). Penelitian tentang relaksasi autogenik ini sudah banyak dikembangkan oleh para peneliti lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Priyo, dkk (2017) tentang terapi relaksasi autogenik menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yang dilakukan selama 3 minggu dengan 2 kali per minggu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Widiyati. S, dkk (2021) tentang terapi relaksasi autogenik yang dikombinasikan dengan terapi relaksasi otot progresif menghasilkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia selama 3 minggu 2 kali per minggunya. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan data untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada responden hipertensi yang dilakukan 3 minggu 2 kali per minggu dengan waktu 15-20 menit.

Relaksasi autogenik adalah terapi dapat mengobati beberapa penyakit secara psikofisiologis dengan diberikan kalimat sugesti. Istilah autogen adalah kombinasi dari kata Yunani *autos* dan *genos* yang artinya diri dan menghasilkan, dan autogenik dapat diartikan dengan mandiri. Relaksasi autogenik ini dapat mengatur respon stres secara sadar sehingga meningkatkan saraf parasimpatis dan menginduksi respons saraf simpatis menjadi respon saraf parasimpatis (Seo & Kim., 2019). Relaksasi autogenik adalah relaksasi autosugesti dengan cara berkonsentrasi untuk mendapatkan ketenangan (Adiga., 2022). Relaksasi autogenik adalah terapi relaksasi yang memerlukan konsentrasi. Terapi autogenik dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fungsional otak, memori, interoepsi, pemrosesan sensorik, dan pemrosesan diri. Relaksasi autogenik memperbaiki gangguan pada jantung, saraf, dan psikologis. Relaksasi Autogenik adalah latihan yang dilakukan oleh diri sendiri untuk merasakan kehangatan dan sensasi tubuh yang memberat

dengan cara menemukan tingkat relaksasi fisik dan ketenangan pikiran (Breznoscakova dkk., 2023). Terapi relaksasi autogenik dapat merangsang aktivitas kerja saraf kognitif dan emosional dengan persepsi yang positif sehingga menimbulkan perasaan tenang dan memiliki keinginan untuk bertahan hidup (Klott., 2013).

Manfaat relaksasi autogenik dapat menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga digunakan untuk mengobati kondisi medis yang terkait dengan respon emosional berlebihan yang menyebabkan stres, seperti peningkatan tanda-tanda vital, yaitu frekuensi pernapasan, denyut nadi, dan peningkatan tekanan darah (Nani., 2022). Relaksasi autogenik merupakan terapi untuk mengatasi stres dengan memberikan rasa ketenangan, teknik terapi relaksasi autogenik akan memberikan keuntungan yang positif dalam menurunkan tekanan darah tinggi (Klott., 2013). Relaksasi autogenik dapat menstimulasikan sistem syaraf parasimpatis yang membuat otak memerintahkan pengaturan renin angiotensin pada ginjal sehingga mampu menjaga darah tetap normal, membuat aliran darah menjadi lancar, denyut jantung menjadi regular sehingga tekanan darah dapat normal (Brigita dkk., 2022).

Pelaksanaan intervensi relaksasi autogenik dilakukan dengan fokus dan rileksasi diri yaitu tarik nafas dalam lalu menghembuskannya, memejamkan mata dan berkonsentrasi, setelah fokus maka berikan perkataan dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat pendek yang membuat pikiran menjadi lebih tenang (Jany., 2020). Teknik relaksasi autogenik ini diajarkan dalam beberapa sesi dan melibatkan konsentrasi pasif pada pernapasan, detak jantung, kehangatan, dan beratnya bagian tubuh sehingga teknik ini dapat digunakan untuk menenangkan tubuh dengan merelaksasikan pikiran (Breznoscakova dkk., 2023). Relaksasi autogenik memiliki strategi aman yang bertujuan untuk mengekspresikan perasaan yang kuat, seperti kemarahan, kecemasan, kebutuhan akan gerakan, dan kebutuhan untuk menangis. Teknik relaksasi autogenik dapat diterapkan sebagai metode penyembuhan diri yang sederhana (Klott., 2013).

Teknik relaksasi autogenik belum banyak diketahui oleh sebagian orang dan menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan teknik relaksasi autogenik ini

sebagai teknik non farmakologis yang sangat efektif untuk menurunkan hipertensi, dengan metode yang mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak membutuhkan biaya. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis berinisiatif untuk melakukan penelitian yang berjudul “Studi kasus : Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Dalam Menurunkan Tekanan Darah dengan Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Dalam Menurunkan Tekanan Darah dengan Hipertensi?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengevaluasi penerapan terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi responden

Hasil dari penelitian studi kasus ini dapat digunakan pada penderita hipertensi sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah

1.4.2 Manfaat bagi perawat

Dari penelitian studi kasus ini sebagai *Evidence Based Practice* keperawatan yang digunakan sebagai sumber pembaharuan intervensi terapi nonfarmakologis.

1.4.3 Manfaat bagi lembaga

1. Lembaga pelayanan kesehatan

Dari hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang kesehatan dalam pengembangan ilmu keperawatan dengan meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada responden dengan hipertensi.

2. Lembaga Pendidikan

Sebagai *Evidence Based Practice* baru untuk sumber referensi dan sebagai bahan masukan yang digunakan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.