

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi hampir di setiap negara karena dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke otak, yang keduanya memiliki risiko kematian yang tinggi. Hipertensi menjadi perhatian serius karena sering kali datang tanpa gejala yang jelas atau tidak disadari oleh penderitanya. Bahkan, saat gejala muncul biasanya tidak terlihat nyata, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami hipertensi. Jika kondisi ini dibiarkan berlanjut tanpa pengobatan, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan serius pada sistem kardiovaskular, termasuk jantung dan pembuluh darah (Kario et al., 2024)

World Health Organization (WHO, 2025) menyatakan sebanyak 1,4 miliar orang yang berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024, mewakili 33% dari populasi dalam kelompok usia ini dan diperkirakan 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% pada masyarakat usia 18 tahun ke atas. Angka ini menempatkan Indonesia pada peringkat kelima dunia dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi (Anggraeni, 2025)

Berdasarkan data hasil skrining deteksi dini Penyakit Tidak Menular (PTM) di Sumatera Barat, tercatat total sebanyak 4.872 kasus hipertensi yang berhasil terdeteksi. Secara rinci, temuan kasus tersebut terdistribusi ke dalam beberapa kelompok umur, dengan jumlah 320 kasus terjadi pada penduduk berusia di bawah 40 tahun, sementara kelompok usia 40–49 tahun mencatatkan 692 kasus. Jumlah kasus terus meningkat pada kelompok usia yang lebih tua, di mana kelompok umur 50–59 tahun ditemukan sebanyak 1.485 kasus, dan mencapai angka tertinggi pada kelompok usia 60–69 tahun dengan 1.636 kasus. Adapun pada kelompok lansia dengan usia di atas 69 tahun, tercatat sebanyak 739 kasus hipertensi yang terdeteksi melalui program tersebut (Kemenkes, 2025)

Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri, yang nilainya melebihi 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan 90 mmHg untuk tekanan diastolik (Handono, 2024). Berdasarkan data Pejabat Pengelola Informasi dan Dokumentasi (PPID) kota padang 2024 terdapat 71.574 orang yang menderita hipertensi di Kota Padang. 505 orang yang tercatat di Kecamatan Pauh (PPID, 2024).

Puskesmas dengan kunjungan pasien hipertensi terbanyak adalah Puskesmas Seberang Padang 3.1% dan terendah Puskesmas Pauh 1%. Berdasarkan data dari Puskesmas Pauh di dapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 11.833, jumlah pasien yang berkunjung dan mendapat pelayanan 2.795 pasien di puskesmas pauh (Asyari, 2025).

Berdasarkan data Puskesmas Pauh Kota Padang 2025 jumlah lansia yang terdaftar sebanyak 64.809 jiwa. Dari jumlah tersebut, diperkirakan sekitar 30–35% di antaranya menderita hipertensi yang merupakan penyakit tidak menular terbanyak yang ditemukan pada populasi lansia di wilayah kerja Puskesmas Pauh. Secara khusus, di Kelurahan Kapalo Koto yang merupakan salah satu kelurahan dalam wilayah kerja Puskesmas Pauh, tercatat 7.415 jiwa lansia. Tingginya angka ini menunjukkan besarnya populasi rentan yang memerlukan perhatian khusus dalam pengelolaan penyakit kronis termasuk hipertensi dan kecemasan yang menyertainya (Pauh, 2025).

Hipertensi tidak hanya berbahaya karena dapat menyebabkan tekanan darah tinggi tetapi juga karena dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Selain itu penderita hipertensi dalam jangka panjang akan mengalami perubahan psikologis, termasuk pengalaman emosional jangka pendek yang merupakan respon alami terhadap peristiwa stres atau sesuatu yang mengancam jiwa. Penderita hipertensi kerap mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan dan kegelisahan yang diakibatkan oleh kondisi kesehatan mereka (Kandasamy et al., 2025)

Kecemasan merupakan bentuk perasaan gelisah, khawatir dan perasaan-perasaan negatif lainnya terhadap suatu situasi yang tidak menyenangkan. Kecemasan adalah suatu gangguan perasaan yang dapat ditandai dengan waspada seakan sesuatu buruk akan terjadi, merasa tidak

nyaman, takut, khawatir yang terus-menerus, kepribadian masih tetap utuh, sikap atau perilaku dapat terganggu namun dalam rentang normal (Tapeh et al., 2024). Kecemasan biasanya muncul pada seseorang ketika berhadapan dengan kondisi yang tidak menggembirakan. Perasaan cemas ini merupakan keadaan emosi yang dirasakan secara subjektif dengan objek yang tidak jelas (Subramanian et al., 2026).

Kecemasan merupakan sesuatu yang penting untuk dinilai pada penderita hipertensi, karena kecemasan sering kali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar. Pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan, reaksi yang terjadi di dalam tubuhnya yaitu adanya pelepasan bahan kimia seperti adrenalin ke dalam darah sehingga mengakibatkan terjadinya denyut jantung yang meningkat, napas menjadi pendek dan berat, sering berkeringat, dan tekanan darah meningkat (Khir et al., 2024)

Jika kondisi kecemasan ini terus-menerus terjadi pada penderita hipertensi maka akan memperburuk kondisinya dan lama-kelamaan akan menimbulkan gangguan terhadap fungsi organ sehingga menimbulkan komplikasi seperti jantung dan stroke. Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Ningrum, 2023)

Terapi farmakologi dapat direalisasikan dengan obat anti kecemasan yang disebut anxiolytic yang berguna untuk menurunkan cemas namun terdapat efek ketergantungan. Sedangkan teknik nonfarmakologi dapat

membantu tubuh menjadi rileks tanpa efek ketergantungan. Terapi nonfarmakologis kerap dipilih karena lebih terjangkau, aman, dan mudah diakses (Jiang, 2024)

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau relaksasi otot progresif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa PMR dapat mengurangi kecemasan, memberikan rasa aman dan nyaman, serta meningkatkan konsentrasi sehingga membantu individu merasa lebih tenang. PMR merupakan teknik relaksasi sistematis yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson yang melibatkan ketegangan dan pelepasan kelompok otot secara bergantian untuk mencapai keadaan relaksasi mendalam (Khir et al., 2024)

Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi kadar hormon kortisol, dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Tapeh et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Tapeh et al, (2024) menunjukkan bahwa pemberian terapi PMR secara bermakna mampu menurunkan tingkat kecemasan lansia dari tingkat sedang ke tingkat ringan setelah terapi diberikan. Hasil ini didukung oleh analisis statistik yang menunjukkan p-value kurang dari 0,05, yang menandakan bahwa pengaruh PMR terhadap penurunan kecemasan adalah signifikan secara statistik. Penelitian lain oleh Ningsih et al., 2025 penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Dua peserta yang menjadi subjek studi mengalami penurunan signifikan dalam

skor kecemasan mereka setelah mengikuti intervensi selama enam hari. Sebelum intervensi, kedua lansia berada pada tingkat kecemasan sedang dan ringan, dan setelah pemberian PMR, tingkat kecemasan mereka berkurang menjadi ringan dan bahkan tidak ada kecemasan sama sekali. Sejalan dengan itu, penelitian pada Farisi et al., 2022 lansia penderita hipertensi juga membuktikan bahwa PMR berpengaruh positif terhadap pengendalian tekanan darah dan penurunan kecemasan. Ermayani et al., 2020 dalam penelitiannya menunjukkan bahwa PMR menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kalimantan Timur secara bermakna ($p < 0,05$).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada Ny. R didapatkan data bahwa Ny. R telah menderita hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, dan telah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) dengan tingkat kecemasan sedang. Hasil ini didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan kepada Ny. R dimana didapatkan data bahwa Ny. R sering merasa cemas akan penyakit yang dideritanya, bahkan satu waktu cemas yang dirasakan membuat Ny. R sulit untuk tidur. Cemas yang dirasakan oleh Ny. R akan bertambah apabila memikirkan anak angkatnya yang resign karena patah karena kecelakaan. Saat ini Ny. R hanya tinggal sendiri karena suami Ny. R sudah meninggal. Anak Ny. R sudah bekerja bekerja dan berkeluarga. Sedangkan anak angkat Ny. R mengalami kecelakaan. Hal ini memberikan

kecemasan tersendiri kepada Ny. R apabila terjadi apa-apa pada anaknya dan dirinya.

Ny. S adalah seorang lansia perempuan berusia 74 tahun berstatus single parent karena suaminya telah meninggal dunia, dan tinggal sendirian. Ny. S mengalami kecemasan berat yang dipicu oleh bencana banjir yang melanda daerah Batu Busuk tempat anaknya bermukim. Akibat bencana tersebut, anaknya kehilangan rumah sehingga Ny. S sangat mengkhawatirkan kondisi anak dan cucunya yang terdampak bencana. Selain itu, Ny. S memiliki riwayat pernah dirawat di Rumah Sakit UNAND sekitar 5 bulan yang lalu. Beban pikiran terhadap kondisi keluarga yang jauh dan riwayat perawatan di rumah sakit menambah beban psikologis yang dialami Ny. S. Pada saat dilakukan pemeriksaan, hasil pengukuran tanda vital menunjukkan tekanan darah 165/97 mmHg dan nadi 103 x/menit.

Ny. J adalah seorang lansia perempuan berusia 63 tahun berstatus single parent karena suaminya telah meninggal dunia. Saat ini Ny. J tinggal bersama anaknya. Ny. J mengalami kecemasan yang terutama dipicu oleh ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi yang dideritanya. Ny. J menyatakan bahwa dirinya mengetahui berbagai risiko komplikasi hipertensi seperti stroke dan serangan jantung, sehingga pikiran tersebut terus menghantuinya dan menjadi sumber kecemasan utama dalam kesehariannya. Pada saat dilakukan pemeriksaan, hasil pengukuran tanda vital menunjukkan tekanan darah 147/90 mmHg dan nadi 98 x/menit.

Ny. N adalah seorang lansia perempuan berusia 65 tahun yang masih bersuami dan tinggal bersama anaknya. Ny. N mengalami kecemasan yang bersumber dari kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi hipertensi, yang diperburuk oleh kondisi berat badannya yang berlebih (obesitas). Ny. N merasa bahwa kondisi berat badannya yang tidak ideal berpotensi memperparah penyakit hipertensi yang dideritanya dan memicu terjadinya komplikasi yang serius. Kekhawatiran ganda ini yaitu terhadap komplikasi hipertensi dan kondisi obesitasnya memberikan tekanan psikologis yang cukup signifikan. Pada saat dilakukan pemeriksaan, hasil pengukuran tanda vital menunjukkan tekanan darah 153/94 mmHg dan nadi 105 x/menit.

Ny. Y adalah seorang lansia perempuan berusia 62 tahun yang tinggal bersama suaminya. Ny. Y mengalami kecemasan yang bersumber dari dua hal sekaligus, yaitu kondisi suaminya yang baru saja menjalani operasi akibat penyakit diabetes yang dideritanya, serta ketakutan terhadap kemungkinan komplikasi dari penyakit hipertensi yang dialaminya sendiri. Kondisi ini menyebabkan Ny. Y mengalami beban psikologis ganda, yakni kecemasan sebagai istri yang mengkhawatirkan pemulihan suami pasca operasi dan kecemasan sebagai penderita hipertensi yang takut terhadap komplikasi. Pada saat dilakukan pemeriksaan, hasil pengukuran tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/90 mmHg dan nadi 100x/menit.

Berdasarkan uraian kondisi kelima klien di atas, tergambar bahwa seluruh partisipan mengalami kecemasan yang dipicu oleh berbagai stressor psikososial yang berbeda namun berdampak serupa, yakni peningkatan

tekanan darah dan penurunan kualitas hidup. Kondisi ini mendorong penulis untuk melakukan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai intervensi utama.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari karya ilmiah ini adalah agar mampu mendeskripsikan asuhan keperawatan pada klien dengan kecemasan pada hipertensi dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* di Kelurahan Kapalo Koto Kecamatan Pauh Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian dan analisa data asuhan keperawatan pada klien dengan kecemasan pada hipertensi dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* di Kelurahan Kapalo Koto Kecamatan Pauh Kota Padang.
- b. Mendeskripsikan rumusan diagnosa keperawatan pada klien dengan kecemasan pada hipertensi dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* di Kelurahan Kapalo Koto Kecamatan Pauh Kota Padang.
- c. Mendeskripsikan intervensi keperawatan pada klien dengan kecemasan pada hipertensi dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* di Kelurahan Kapalo Koto Kecamatan Pauh Kota Padang.

- d. Mendeskripsikan implementasi keperawatan pada klien dengan kecemasan pada hipertensi dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* di Kelurahan Kapalo Koto Kecamatan Pauh Kota Padang.
- e. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan pada klien dengan kecemasan pada hipertensi dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* di Kelurahan Kapalo Koto Kecamatan Pauh Kota Padang.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Sebagai salah satu cara perawatan Didampingi yang dapat dilakukan oleh lansia yang mengalami masalah kecemasan pada penderita hipertensi dengan penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan kecemasan.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi referensi dan informasi untuk memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan kecemasan pada hipertensi dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan kecemasan.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi bagi pemberi asuhan keperawatan dalam mengatasi

kecemasan pada penderita hipertensi serta dapat meningkatkan pelayanan yang maksimal nantinya sebagai tenaga kesehatan yang profesional.

