

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi di 140/90 mmHg atau lebih tinggi (WHO, 2023). Penyakit ini tidak menular makin hari makin meningkat dan penyakit yang cukup berbahaya sehingga mendapatkan julukan *The Silent Killer* bila tidak ditangani. Hal ini disebabkan karena pada beberapa kasus dapat menyerang seseorang tanpa adanya tanda gejala yang muncul pada individu tersebut (UPK KEMKES RI, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2022 bahwa prevalensi hipertensi di dunia sebanyak 22% dari total penduduk dunia dan menurut data WHO (2023) didapatkan bahwa hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan semakin meningkat jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun dengan hipertensi meningkat dua kali lipat dari 650 juta menjadi 1,3 miliar.

Menurut data RISKESDA (2018) menunjukkan bahwa 63 juta penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun sebanyak 34,1% dengan tertinggi di Kalimantan Selatan sebanyak 44,1% sedangkan terendah di Papua sebanyak 22,2% dengan angka kematian di Indonesia sebanyak 427.218 kematian di Indonesia.

Kemudian, menurut data Statistik Sektoral Kabupaten Tangerang pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi termasuk penyakit 10 besar yang ada di Kabupaten Tangerang pada tahun 2020 sebanyak 151 jiwa pada laki-laki dan 154 jiwa pada perempuan. Hal ini disebabkan karena individu merasa sehat,

tidak perlu meminum obat jika tidak ada keluhan dan sebagainya. Sedangkan hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus dapat memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan 2 penyebab utama gagal ginjal kronik (Utami & Raudatussalamah, 2016). Hipertensi merupakan tantangan besar alam sistem pelayanan kesehatan Indonesia. Hipertensi dikenal juga sebagai silent killer dimana komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian diseluruh dunia setiap tahunnya dan hipertensi menyebabkan sekitar 45% kematian dari jantung, 51% dari stroke dan kerusakan pada ginjal sebagai komplikasi jangka panjang (Ode, 2017).

Beberapa hal yang dapat memicu tekanan darah tinggi adalah ketegangan, kekhawatiran, status sosial, kebisingan, gangguan dan kegelisahan. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah gaya hidup (merokok, minuman beralkohol), stres, obesitas (kegemukan), kurang olahraga, keturunan, dan tipe kepribadian. Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres adalah tanggapan/reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Stres juga dapat merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Wolff, 2008).

Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah terbagi menjadi dua, yaitu dengan penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dilakukan dengan konsumsi obat anti hipertensi. Sementara, penatalaksanaan non-farmakologi untuk penyakit ini dapat dilakukan dengan intervensi pola hidup, pembatasan konsumsi garam, perubahan pola makan, penurunan berat badan dan menjaga

berat badan ideal, olahraga teratur ,berhenti merokok, serta terapi komplementer (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI), 2019). Adapun terapi komplementer yang baik untuk penderita hipertensi salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah secara langsung (Anggraini et al., 2022).

Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan relaksasi agar rileks (Purwanto, 2013). Menurut Maryam (2010), ROP merupakan metode yang tidak perlu mengeluarkan biaya, mudah dilakukan, tidak menyebabkan efek samping dan dapat membuat pikiran tenang dan tubuh menjadi rileks. Teknik terapi ROP mempunyai gerakan otot tubuh yang dilakukan pada otot paha dan kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, dada, bahu, leher dan wajah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azwaldi (2021) dengan latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan adanya hasil penurunan tekanan darah sebanyak 10-15 mmHg setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif. Kemudian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rosiana (2020) dengan terapi komplementer relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah dengan hasil $p\text{-value} < 0.0001$.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan berdasarkan data rekam medis di Klinik Moriah sejak bulan April sampai dengan Juni 2024 dari total pasien 280 pasien terdapat 32 pasien terdiagnosa hipertensi. Sehingga berdasarkan hasil uraian diatas tersebut penulis tertarik untuk melakukan “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Klien dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Klinik Moriah”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini apakah ada pengaruh Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Tn. B dan Tn. S dengan diagnose medis Hipertensi di Klinik Moriah.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada klien Tn. B dan Tn. S dengan diagnosa medis hipertensi di Klinik Moriah, Tangerang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Memaparkan hasil analisa data pada pasien untuk menurunkan tekanan darah dengan relaksasi otot progresif

1.3.2.2 Memaparkan hasil intervensi pada pasien untuk menurunkan tekanan darah dengan relaksasi otot progresif

1.3.2.3 Memaparkan hasil implementasi pada pasien untuk menurunkan tekanan darah dengan relaksasi otot progresif

1.3.2.4 Memaparkan evaluasi pada pasien untuk menurunkan tekanan darah dengan relaksasi otot progresif

1.3.2.5 Memaparkan hasil analisis relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat untuk Pasien

Sebagai bahan masukan bagi pasien maupun keluarga dalam menangani perawatan di rumah dengan pasien Hipertensi serta mampu meningkatkan pengetahuan keluarga tentang Hipertensi.

1.4.2 Manfaat untuk Klinik Moriah

Sebagai dasar pembekalan model asuhan keperawatan pada pasien serta mendapatkan masukan tentang masalah kesehatan pada pasien khususnya tentang asuhan keperawatan pasien dengan Hipertensi.

1.4.3 Manfaat untuk Universitas Nasional

Memberikan rujukan bagi institusi pendidikan dalam melaksanakan proses pembelajaran tentang asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa medis Hipertensi serta dapat memberikan rujukan dalam melaksanakan pembelajaran dengan melakukan intervensi berdasarkan riset terkini.

1.4.4 Manfaat untuk Penulis Selanjutnya

Hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai dasar penulisan selanjutnya dan sebagai pemikiran bagi pengembangan pembelajaran untuk

melanjutkan penulisan dalam pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi Relaksasi Otot Progresif terhadap pasien dengan Hipertensi.

