

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan resiko mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ jantung, ginjal, otak dan mata (Brunner & Suddarth, 2020). Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun (Alifariki, 2019).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 orang di dunia mengalami hipertensi. Kejadian hipertensi kian meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan 9,5 juta meninggal akibat hipertensi dan juga komplikasinya (WHO, 2015). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.18 kematian (Kemenkes RI, 2019).

DKI Jakarta sendiri menempati urutan ke 9 dari 34 provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi (33,43%) (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Berdasarkan data prevalensi Puskesmas DKI Jakarta tahun 2020, prevalensi hipertensi di Jakarta Selatan menempati urutan pertama dengan angka prevalensi

sebesar 58,14%. Jumlah ini meningkat sebesar 38,4% dibandingkan tahun 2019 (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2020).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 04 November 2024, terdapat 30 warga rt 01 dan 02 yang terkena penyakit hipertensi. Di dapatkan hasil tingkat pengetahuan kurang baik sebanyak 41,9%, sikap kurang baik sebanyak 51,60 % dan perilaku kurang baik sebanyak 54,80%.

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbilitas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Rasa sakit yang berhubungan dengan kerusakan pembuluh darah akibat hipertensi terlihat jelas di seluruh pembuluh darah tepi. Perubahan struktural pada arteriol dan arteriol menyebabkan obstruksi pembuluh darah. Jika pembuluh darah menyempit, aliran darah arteri pun terganggu. Pada jaringan yang terganggu, O₂ (oksigen) berkurang, CO₂ (karbon dioksida) meningkat, kemudian terjadi metabolisme anaerob di dalam tubuh, yang meningkatkan asam laktat dan merangsang kapiler peka rasa sakit di otak (Sari, 2021).

Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara Terapi

komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi otot progresif, terapi music dan senam aerobik (Triyanto, 2014).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai gerakan kaki. Tujuan penerapan otot progresif adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Saleh, 2019).

Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arterioli. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arterioli dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Tyani *et al.*, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al.*, (2022) dengan judul penerapan pemberian relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Yosomulyo kota Metro tahun 2021. Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan waktu 20 menit terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden, dimana tekanan darah sebelum penerapan pada responden I

(Ny. F) yaitu 170/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg dan responden II (Tn. B) yaitu 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Soesanto (2023) dengan judul efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang.

Setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan waktu 10-20 menit dengan hasil tekanan darah sistol menurut sebanyak 6,6 mmHg dan tekanan darah diastol menurun sebanyak 1,6 mmHg.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah RT 01 dan 02 RW 09 Kelurahan Ragunan, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data tersebut, maka rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Studi kasus ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Kelurahan Ragunan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.1 Melakukan pengkajian keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Wilayah Kelurahan Ragunan.

- 1.2 Menegakkan diagnosa keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Wilayah Kelurahan Ragunan.
- 1.3 Merencanakan intervensi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi melalui relaksasi otot progresif di Wilayah Kelurahan Ragunan.

1.4 Melakukan implementasi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi melalui intervensi relaksasi otot progresif di Wilayah Kelurahan Ragunan.

1.5 Melakukan evaluasi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Wilayah Kelurahan Ragunan.

1.6 Memaparkan hasil analisis inovasi keperawatan keluarga melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif pada kasus keluarga dengan diagnosa medis hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia.

1.4 Manfaat

1) Manfaat Keilmuan

Hasil dari studi kasus ini dapat menginformasikan tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi dengan intervensi relaksasi otot progresif, dapat menimbulkan teori dan kontribusi dalam pengembangan asuhan keperawatan keluarga.

2) Manfaat Aplikatif

a. Penulis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman dalam pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa

medis hipertensi.

b. Puskesmas Kelurahan

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi praktik keperawatan berbasis bukti dalam pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif

pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.

c. Keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat membantu keluarga untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan indeks kesehatan keluarga, dan meningkatkan tingkat kemandirian keluarga.

