

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yaitu ketika tekanan dalam pembuluh darah lebih dari 140/90 mmHg. Sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) yang menderita hipertensi terdiagnosis dan diobati, (WHO, 2023).

Menurut American Heart Association pada tahun 2019, ada sekitar 4 miliar orang hidup di benua Asia, namun tingkat kesadaran, pengobatan dan pengendalian tekanan darah cenderung rendah. Wanita usia 20 sampai 34 tahun, 13% menderita hipertensi; hampir 86% mengidap kondisi tersebut pada usia pertengahan 70-an. Pria pada usia tersebut juga memiliki kondisi yang sama, meningkat dari sekitar 26% menjadi 80% (Prihatini, 2021).

Prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas mencapai 30,8%. Ini merupakan penurunan dari prevalensi hipertensi pada tahun 2018 sebesar 34,1%. Penyakit karena hipertensi juga menjadi penyebab kematian terbanyak keempat dengan persentase 10,2%. Lebih rendah dari penyakit serebrovaskuler 18,4%, penyakit jantung iskemik 13,1%, dan diabetes mellitus 12,1% (Kemenkes, 2024).

Data SKI (2023) menunjukkan hanya 5,9% penduduk usia 18-59 tahun yang terdiagnosis hipertensi oleh dokter. Hal ini dikarenakan sedikitnya masyarakat yang melakukan deteksi dini. Dari angka itu, hanya 2,53% yang minum obat secara teratur. Lalu, hanya 2,34% yang melakukan kunjungan ulang ke dokter.

Prevalensi hipertensi di DKI Jakarta yaitu 33.43% dan berada pada peringkat ke-9 pada 10 besar provinsi di Indonesia dengan kejadian kasus hipertensi terbanyak, berdasarkan usia kasus hipertensi pada usia 45-54 tahun memiliki prevalensi kejadian 15,46 % yang terdiagnosa oleh dokter. Wilayah Jakarta Selatan merupakan wilayah yang berada di urutan ketiga dengan kasus estimasi penderita Hipertensi terbanyak. Kasus Hipertensi pada jenis kelamin Pria di Wilayah Jakarta Selatan ditemukan lebih banyak dibanding dengan Kasus Hipertensi pada Wanita. Terdapat 5,88 % Kasus Hipertensi pada Pria dan 5,8% kasus untuk jenis kelamin Wanita di Jakarta Selatan dari Keseluruhan Hipertensi di DKI Jakarta (Dinkes, 2023)

Salah satu penyebab angka kejadian hipertensi yang semakin meningkat adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manajemen hipertensi (Utami, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengelola tekanan darah dengan baik untuk mencegah komplikasi. Komplikasi terjadi karena organ mengalami kerusakan akibat tekanan darah yang tinggi dalam waktu yang lama. Organ organ yang sering mengalami kerusakan ialah otak, mata, jantung, arteri dan ginjal. Salah satu cara untuk mengatasi hipertensi adalah dengan menerapkan pola hidup sehat serta mengelola stres dengan baik dan melakukan beberapa pengobatan seperti terapi farmakologis dan non

farmakologis. Untuk terapi farmakologis salah satunya dengan mengkonsumsi obat- obatan hipertensi sesuai dengan anjuran dokter, sedangkan terapi non farmakologis salah satunya seperti terapi relaksasi otot progresif (Mubarakah, 2023).

Relaksasi otot progresif adalah teknik yang memanfaatkan gerakan otot rangka dengan cara menegangkan merileksasikan otot dan diharapkan dapat mencapai suatu keadaan yang rileks, pada saat melakukan relaksasi ini maka otot-otot akan menjadi kendur dan rileks pada saat tubuh dalam keadaan yang tenang dan rileks, secara otomatis akan meluapkan ketegangan yang sedang dirasakan oleh tubuh. Pada saat tubuh kita yang dalam keadaan rileks, ini juga akan mempengaruhi saraf parasimpatis dan juga dapat menurunkan produksi hormon epineprin serta kortisol. Hormon kortisol menurun akan berpengaruh pada kerja jantung. Dengan cara menurunkan curah jantung dan parasimpatis mengeluarkan hormon asetilkolin. Hal inilah yang akan mempengaruhi kerja jantung dan pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi dan mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar dan menurunkan tekanan darah (Palama, 2024).

Penatalaksanaan terapi pada pasien hipertensi yang mengalami kenaikan tekanan darah secara signifikan yaitu dengan penerapan EBN (Evidence Based Nursing) teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan latihan nafas dalam dengan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang mudah dan praktis (Habibi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2021) menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Penerapan relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Pratiwi (2023) dikatakan bahwa pemberian terapi non farmakologis relaksasi otot progresif melalui asuhan keperawatan secara komprehensif yang diterapkan dalam waktu 10-20 menit dalam 3 hari secara rutin. Hasil studi kasus yang telah dilakukan diperoleh hasil: Subyek mengalami rata-rata menurunnya tekanan darah sistole yaitu 6,6 mmHg dan tekanan darah diastole 1,6 mmHg.

Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ditandai dengan hasil didapatkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 152.17 mmHg dan 92.22 mmHg, Tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi otot progresif rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 150.06 mmHg dan 89.83 mmHg (Waryantini, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, dilakukan pengkajian pada warga di wilayah RT 009/RW 09 Kelurahan Ragunan, Kecamatan Pasar Minggu didapatkan hasil bahwa dari 66 keluarga yang dapat dikaji terdapat 34 kepala keluarga yang mengalami hipertensi, sebanyak 79,4% yang mengalami hipertensi adalah perempuan dengan pekerjaan sebagai ibu

rumah tangga dengan usia 56 – 65 tahun dan tingkat pendidikan SMP/SLTP/Sederajat.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan tingginya prevalensi hipertensi DKI Jakarta yaitu 33.43% berada pada peringkat ke-9 pada 10 besar provinsi di Indonesia, dan wilayah Jakarta Selatan merupakan wilayah yang berada di urutan ketiga dengan kasus estimasi penderita hipertensi terbanyak, dan hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan data tersebut, maka rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di wilayah Kelurahan Ragunan Jakarta selatan”.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penulisan karya ilmiah akhir ners ini adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Kelurahan Ragunan Jakarta selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Memaparkan hasil pengkajian keperawatan keluarga pada keluarga dengan hipertensi
2. Memaparkan hasil analisa data dan diagnosa keperawatan dalam asuhan keperawatan keluarga pada keluarga dengan hipertensi

3. Memaparkan hasil intervensi keperawatan dalam asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi
4. Memaparkan hasil implementasi keperawatan keluarga melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi
5. Memaparkan hasil evaluasi implementasi keluarga melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi

1.4 Manfaat Penulisan

1. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil dari studi kasus ini dapat menginformasikan tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi dengan intervensi senam anti-hipertensi, dapat membuktikan teori dan berkontribusi dalam pengembangan asuhan keperawatan keluarga
2. Bagi Puskesmas
Hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi praktik keperawatan berbasis bukti yaitu melakukan intervensi relaksasi otot progresif
3. Bagi Keluarga / Masyarakat
Hasil studi kasus ini dapat meningkatkan kemampuan keluarga untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan dalam melakukan perawatan pada keluarga dengan hipertensi melalui terapi non farmakologis relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi.