

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 melaporkan bahwa sekitar 1,13 milyar orang di dunia menyandang hipertensi dengan *prevalensi* secara global sebesar 22%, namun jumlah penderitatersebut kurang dari seperlima dari jumlah tersebut yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 jumlah penyandang hipertensi di dunia sebesar 25% dari total penduduk, WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi dengan presentase pada orang dewasa adalah sekitar 29-31% (WHO, 2019).

Berdasarkan data hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Angka ini jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan data prevalensi hipertensi pada Riskesdas 2013 yaitu 25,8%, *Prevalensi* hipertensi menurut pada penduduk umur 18 tahun keatas yang terbanyak pada jenis kelamin perempuan (36,9%) dan berada pada rentang usia diatas 75 tahun (Kemenkes RI, 2019). Jawa barat menempati posisi ke-2 setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 39.6%. sebesar 27.3% merupakan kelompok usia 65-74 tahun dan 28.8% merupakan kelompok usia  $\geq 75$  tahun (Kemenkes RI

2018). Kota Depok menempati urutan ke-13 dari seluruh kota di Jawa Barat dengan penderita hipertensi. Dengan prevalensi sebesar 9.02% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah pada usia  $\geq 18$  tahun pada tahun 2018, Kasus Hipertensi di Puskesmas tertinggi dilaporkan oleh Puskesmas Pancoran Mas sebesar 22,13% (Dinas Kesehatan Kota Depok 2020).

Kemenkes RI (2013) menjelaskan penatalaksanaan hipertensi adalah untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan mortalitas serta morbiditas yang berkaitan, tujuan terapi adalah mencapai dan mempertahankan tekanan sistolik dibawah 140 mmHg dan tekanan diastolic dibawah 90 mmHg dan mengontrol faktor risiko, ada dua cara yang dilakukan dalam pengobatan hipertensi. Terapi farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat anti hipertensi yang bertujuan agar tekanan darah pada penderita hipertensi tetap terkontrol dan mencegah komplikasi, dan nonfarmakologis dengan modifikasi gaya hidup dalam mencegah tekanan darah tinggi dan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam mengobati tekanan darah tinggi, seperti olahraga salah satu aktifitas fisik atau berolahraga yang biasa dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif.

Peningkatan tekanan darah menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya yang dapat mengakibatkan gagal jantung, stroke, infark jantung, gangguan ginjal dan pembuluh darah. Oleh karena itu dibutuhkan pengobatan yang dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas serta tekanan darah dapat terkontrol. Penanganan hipertensi terdiri dari 2 cara yaitu pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi (Amaral, 2018). Salah satu penanganan non-

farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah & Tri Pakarti, 2021).

Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding et al., 2021).

Penelitian Fitrianti & Putri, (2018) relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan otot-otot lalu kemudian di rileksasikan. Relaksasi otot progresif ini terdiri dari 15 gerakan. Otot-otot yang bekerja saat melakukan relaksasi otot progresif yaitu otot tangan, otot biseps, otot bahu, otot wajah, otot sekitar mulut, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut dan otot kaki. Setiap gerakan-gerakan dari relaksasi otot progresif ini bertujuan untuk menegangkan otot dan kemudian di rileksasi. Smeltzer et al, (2013), mengatakan bahwa lansia mengalami peningkatan tekanan darah akibat perubahan sistem pembuluh perifer yang berperan dalam perubahan tekanan darah seperti aterosklerosis. Tekanan darah terdiri dari tekanan darah sistolik dan tekanan

darah diastolik. Tekanan darah sistolik dipengaruhi oleh sirkulasi sistemik dan sirkulasi paru yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik jika dilakukan relaksasi. Sedangkan tekanan darah diastolik berhubungan dengan sirkulasi koroner. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan pada lansia untuk memperoleh respons relaksasi dapat menyebabkan perasaan yang tenang dan rileks sehingga terjadi penurunan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik pada lansia (Adisucipto, 2014). Implementasi terapi relaksasi otot progresif dalam penelitian ini dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari. Hal tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan Tobing (2012) yang menyatakan bahwa untuk mendapatkan hasil maksimal dalam terapi relaksasi otot progresif dianjurkan untuk dilakukan dua kali sehari secara rutin selama 25-30 menit di setiap sesi.

Selain itu setelah melakukan relaksasi otot progresif para lansia merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuhnya kembali bugar, perasaan bahagia yang didapat tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotonin (sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormon endorphin yang bisa memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Rosidin et al., 2019). Relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 kali dalam sehari dapat menurunkan rata-rata tekanan darahh sistolik 139,9 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 83,5 mmHg (Ain & Hidayah, 2018). Relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari dengan 2 sesi setiap harinya juga mampu menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 145,0 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic 85,5 mmHg (Fitrianti & Putri, 2018).

Relaksasi otot progresif yang dilakukan akan mengurangi ketegangan otot, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah yang tinggi dan mengurangi frekuensi jantung. Oleh karena itu, akan terjadi penurunan tekanan darah karena tubuh Kembali pada perasaan rileks, tenang, tidak terlalu banyak beban pikiran dan keadaan inilah yang membuat tekanan darah dapat menurun pada lansia yang menderita hipertensi dan bahwa ada hubungan antara olahraga dan stress pada kejadian hipertensi pada lansia (Ladyani et al., 2021). Lansia yang melakukan relaksasi otot progresif dengan serius akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik yang sangat baik. Relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan terapi music dan dilakukan selama 10 hari dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 14,79 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 4,04 mmHg (Waluyo & Azzam, 2018). Relaksasi otot progresif juga dapat dikombinasikan dengan aroma terapi lavender untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan 1 kali selama 7 hari dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 132,75 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 88,7 mmHg (Latipah & Lucky, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, bahwa dengan aktivitas fisik seperti senam dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah sehingga penulis tertarik mengangkat Karya Tulis Ilmiah Ners dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Pancoran Mas Depok”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah “Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Kelurahan Pancoran Mas Depok”.

## 1.3. Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Studi bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada lansia melalui intervensi relaksasi otot progresif di Kelurahan Pancoran Mas Depok.

### 1.3.2 Tujuan khusus

Penulis mampu menganalisa kasus kelolaan dan menganalisa masalah keperawatan klien dengan hipertensi dalam hal :

- a. Melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan Hipertensi.
- b. Menegakan diagnosa keperawatan pada lansia dengan Hipertensi.
- c. Merencanakan intervensi keperawatan pada lansia dengan Hipertensi.
- d. Mengimplementasi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada klien.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan Hipertensi.

## 1.4. Manfaat Penulisan

### 1.4.1 Manfaat Keilmuan

Hasil studi kasus ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambahkan pengetahuan yang telah ada tentang penyakit Hipertensi.

### 1.4.2 Manfaat Aplikatif

#### 1.4.2.1 Penulis

Hasil studi kasus ini di harapkan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman melakukan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia dengan Hipertensi.

#### 1.4.2.2 Rumah sakit / puskesmas

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi praktik keperawatan berbasis bukti yaitu melakukan intervensi relaksasi otot progresif.

#### 1.4.2.3 Masyarakat / klien

Studi kasus ini nantinya juga akan dapat dijadikan sumber informasi dan masukan bagi klien khususnya klien lansia dengan Hipertensi untuk lebih peduli dengan pen