

# 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 penderita tersebut 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 75tahun (Kemenkes RI, 2019). DKI Jakarta menempati peringkat ke 5 tertinggi di Indonesia untuk prevalensi hipertensi, yaitu prevalensi sebesar 33,43% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan DKI Jakarta, pada tahun 2018 terdapat 134.937

penderita hipertensi dan hanya 17% penderita yang mendapatkan pelayanan sesuai dengan standar (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2019).

Menurut Kemenkes RI (2013) penatalaksanaan hipertensi adalah untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan mortalitas serta morbiditas yang berkaitan, tujuan terapi adalah mencapai dan mempertahankan tekanan sistolic 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 antihipertensi 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 bias dilakukan pada penderita hipertensi adalah Terapi relaksasi otot progresif.

Keluarga mempunyai peranan penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan resiko penyakit dalam masyarakat karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan kesehatan keluarganya, untuk itulah keluarga yang berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh keluarga (Yohanes & Betan, 2013).

Perawat ikut serta dalam membantu keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga untuk melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan keluarga, peran perawat membantu keluarga memenuhi tugas Kesehatan keluarga. Melakukan perawatan secara

tepat, memberikan contoh keperawatan yang benar kepada keluarga, memberikan saran untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memaafkan fasilitas kesehatan terdekat (Muhlisin, 2012).

Adapun cara penanganan untuk mengatasi hipertensi bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah salah satunya dengan menjalani pola hidup yang sehat. Salah satu pola hidup sehat yang dapat dilakukan yaitu dengan menjalani terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah Teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi, metode yang diterapkan melalui penerapan metode progresif dengan Latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan cara menegangkan dan melemaskannya yang dapat mengembalikan perasaan otot sehingga otot menjadi rileks dan dapat digunakan sebagai pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial (Rambadkk, 2015)

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2020) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bojong Soang Kabupaten Bndung. Relaksasi otot progresif suatu gerakan yang diberikan pada lansia dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dari kelompok otot wajah hingga kaki, selama 20 menit dilakukan seminggu 3 kali pagi dan sore hari dalam waktu 2 minggu secara berturut-turut. Kegiatan dilakukan bersama-sama di puskesmas. Untuk nilai pre-test responden diukur tekanan darah 5 menit sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan pengukuran tekanan darah post-test 5 menit setelah selesai dilakukan relaksasi otot progresif. Setiap latihan relaksasi otot progresif

ada fase pemanasan, inti, dan pendinginan, sehingga responden dengan tekanan darah  $> 160$  mmHg, tetap bisa mengikuti dengan pengawasan. Analisis data dilakukan dengan mengambil nilai rata-rata pre-test dan post test. Klasifikasi nilai tekanan darah menggunakan JNC VIII.

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, sehingga akan dilakukan intervensi relaksasi otot progresif pada 2 keluarga dengan hipertensi di Pancoran. Keluarga pertama adalah keluarga Ny. M yang memiliki tekanan darah 200/100 mmHg, dan keluarga kedua Ny. K dengan tekanan darah 155/95 mmHg. Penatalaksanaan masalah keperawatan utama yang muncul pada keluarga Ny.M dan Ny. K dilakukan intervensi sesuai pemenuhan dari tugas kesehatan keluarga. Salah satu tujuan untuk dari tugas kesehatan keluarga tersebut memberikan intervensi perawatan sederhana melalui Relaksasi Otot Progresif.

## 1.2 Rumusan Masalah

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah karena rendahnya cakupan pelayanan tersebut, maka dari itu peneliti ingin melihat hasil pemberian terapi relaksasi otot progresif pada keluarga Ny.M dan Ny.B. Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah yang dilakukan adalah “Bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Jakarta Selatan.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Studi bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada keluarga melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga di Jakarta Selatan.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Melakukan pengkajian keperawatan keluarga pada keluarga diagnosa medis hipertensi.
2. Menegakan diagnosa keperawatan keluarga pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.
3. Merencanakan intervensi keperawatan keluarga pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.
4. Melakukan implementasi keperawatan keluarga pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.
5. Melakukan evaluasi keperawatan keluarga pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Keilmuan**

Hasil studi kasus ini dapat menginformasikan tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi menggunakan intervensi relaksasi otot progresif, untuk membuktikan teori dalam pengembangan asupan keluarga

### 1.4.2 Manfaat Aplikatif

a. **Penulis**

Hasil studi kasus ini di harapkan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman melakukan intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.

b. **Rumah sakit / puskesmas**

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

c. **Masyarakat / klien**

Hasil studi kasus ini di harapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada keluarga sehingga dapat meningkatkan *index* kesehatan keluarga dan tingkat kemandirian keluarga

