

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

Hipertensi diartikan sebagai suatu tekanan pada darah dimana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg, hal ini didasarkan pada pengukuran tekanan darah. Hipertensi disebabkan dengan adanya faktor internal, faktor ini bersal dari dalam diri penderita hipertensi, seperti usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga. Selain disebabkan adanya faktor internal, hipertensi juga disebabkan karena adanya faktor yang muncul di luar diri penderita hipertensi. Faktor ini meliputi, pekerjaan, status perkawinan, Pendidikan, penghasilan dan gaya hidup. Hipertensi disebut silent killer karena menjadi salah satu penyakit yang mencatat angka kesakitan dan angka kematian akibat adanya komplikasi (Mufarokah, 2022).

Menurut data WHO tahun 2022, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030.

Indonesia berada di urutan ke lima negara dengan penderita hipertensi terbanyak. Riskesdas 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 427.218 kematian. Berdasarkan prevalensi hipertensi di Provinsi DKI Jakarta adalah Jakarta Selatan tertinggi kedua setelah Kepulauan Seribu sebanyak 29,93% (Kemenkes, 2019).

Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu obat anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologis seperti dengan menjalani pola hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologis relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya (Wulandari & Susilo, 2011).

Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu tindakan yang memfokuskan perhatian pada ketegangan otot, kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Manfaat dari ROP (relaksasi otot progresif) ini salah satunya untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, kontraksi ventrikel prematur dan peningkatan gelombang alfa otak (Purwanto, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Murhan (2020), setelah diberikan penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan penurunan tekanan sistolik maupun diastolik yang diukur dengan menggunakan sphygmomanometer dan stetoscope dengan rentang waktu 5 menit setelah dilakukan terapi dengan nilai rata-rata tekanan sistolik sebesar 6 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 5 mmHg. Penurunan yang terjadi menjadi tanda awal bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini terjadi karena dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif akan mengurangi kekakuan otot-otot didalam tubuh dan membuatnya menjadi rileks, keadaan yang berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Murhan (2020), 43 responden dengan lansia yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil yang didapat pada 43 responden rata – rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi sistolik 155,8 mmHg dan diastolik 89,8 mmHg dan setelah dilakukan intervensi sistolik 150,4 mmHg dan diastolik 86,5 mmHg. Hasil dari relaksasi otot progresif, adanya penurunan sistolik sebesar 5,34 mmHg dan diastolik 4,25 mmHg. Terapi teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam penelitian ini diberikan

2 sesi dalam satu pertemuan, selama 3 hari, dimana setiap sesi berlangsung selama 20 menit.

Hasil pengkajian di Rawajati Rt 01/Rw 13 menggunakan lembar kuesioner, didapatkan hasil pengetahuan tentang hipertensi sebesar 73% dengan pengetahuan baik. Sikap yang dimiliki warga Rawajati terhadap hipertensi didapatkan hasil 55% dengan sikap negatif. Perilaku yang tergambar dari warga Rawajati didapatkan hasil sebesar 58% dengan perilaku kurang. 8 dari 10 warga Kampung Lio mengatakan mengetahui tentang hipertensi seperti genetik dan gaya hidup dapat menyebabkan hipertensi. Stroke dan jantung merupakan komplikasi dari hipertensi. 4 dari 10 warga Kampung Lio mengatakan minum obat secara teratur dan memanfaatkan fasilitas kesehatan jika gejala timbul. 10 warga Kampung Lio belum mengetahui cara mengendalikan hipertensi selain minum obat.

Berdasarkan latar belakang di atas, karena banyaknya kasus hipertensi di Rawajati dan Kampung Lio, peneliti tertarik ingin memberikan intervensi relaksasi otot progresif pada 1 keluarga di masing-masing wilayah tersebut yang mengalami hipertensi. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan penelitian ini ingin mengetahui perbandingan dari intervensi tersebut kepada kedua keluarga.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan prevalensi hipertensi di Provinsi DKI Jakarta adalah Jakarta Selatan tertinggi kedua setelah Kepulauan Seribu sebanyak 29,93% (Riskesmas, 2018). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi seperti usia, genetik dan gaya hidup menjadi suatu masalah kesehatan yang memiliki angka prevalensi cukup tinggi dari berbagai masalah kesehatan lainnya. Relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu pengendalian hipertensi yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Berdasarkan data tersebut, maka rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “Analisa Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Ny.B Dan Ny.W Dengan Hipertensi di Jakarta Selatan”.

## **1.3 TUJUAN**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

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

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1 Melakukan pengkajian keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.
- 1.3.2.2 Menegakan diagnosa keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.
- 1.3.2.3 Merencanakan intervensi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi melalui relaksasi otot progresif
- 1.3.2.4 Melakukan implementasi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa hipertensi melalui intervensi relaksasi otot progresif
- 1.3.2.5 Melakukan evaluasi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa hipertensi

## **1.4 MANFAAT**

### **1.4.1 Manfaat Keilmuan**

Hasil studi kasus ini dapat membuktikan teori mengenai tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi dengan intervensi relaksasi otot progresif dan dapat meningkatkan derajat kesehatan keluarga.

### **1.4.2 Manfaat Aplikatif**

#### **1.4.2.1 Penulis**

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan intervensi pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi yaitu relaksasi otot progresif.

#### 1.4.2.2 Puskesmas

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengendalian hipertensi pada wilayah kerja puskesmas dalam pemberian asuhan keperawatan menggunakan intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.

#### 1.4.2.3 Masyarakat

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat membantu masyarakat atau keluarga dalam meningkatkan derajat kesehatan dan dapat membantu mengendalikan hipertensi dengan asuhan keperawatan menggunakan intervensi relaksasi otot progresif.

