

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu penyakit jantung dan pembuluh darah yang mematikan banyak penduduk di negara maju dan berkembang termasuk Indonesia. Menurut Kemenkes (2019), hipertensi adalah suatu gangguan sistem dalam peredaran darah yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah di atas rentang nilai normal , yaitu lebih dari 140 / 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda dan gejala khusus bagi penderita hipertensi sehingga mereka tidak akan sadar sedang mengalami penyakit hipertensi. Hal inilah yang membuat Hipertensi disebut sebagai *Silent Killer* atau pembunuh senyap (WHO, 2021). Seseorang akan tersadar memiliki hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi antara lain sakit kepala, pusing, lemas, lelah, gelisah, sesak napas, mual dan muntah, epistaksis, dan kesadaran menurun, Kemenkes (2024).

Berdasarkan Data *World Health Organisation* (WHO) tahun 2018 dalam jurnal (Pradono et al., 2020), sekitar 22% orang diseluruh dunia menderita Hipertensi dengan prevalensi sebanyak 1,28 milyar orang dewasa usia 30 – 79 tahun. Dua pertiga dari mereka tinggal dinegara Berpenghasilan rendah dan menengah. Dengan prevalensi hipertensi

mencapai 25%, Asia Tenggara menduduki posisi ketiga. Perbandingan kasus hipertensi didunia yaitu 1 dari 5 pada perempuan dan 1 dari 4 pada laki – laki. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur, Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, Prevalensi kejadian Hipertensi sebesar 34.1% Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahun dari tahun 2013 yang sebesar 25,8% dan Berdasarkan laporan Prevalensi hipertensi dari data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mengalami penurunan menjadi tinggal 30.8% di tahun 2023 (Kemenkes RI, 2024). Prevalensi hipertensi Data Riskesdas tahun 2018, di DKI Jakarta, prevalensi Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur lebih dari 18 tahun adalah 10,17 %. Dinas kesehehatan Provinsi Jakarta mencatat penemuan kasus Hipertensi sejumlah 923.451 orang dimana terdiri atas 34,39% Laki-laki dan 35.24% Perempuan di tahun 2021. Dengan bertambahnya usia, kemungkinan seseorang dapat menderita hipertensi akan semakin besar. Berdasarkan hasil pemeriksaan usia ≥ 18 tahun menurut Kabupaten/Kota tertinggi tahun 2018 terdapat di Jakarta Pusat yaitu sebanyak 39,05% dan prevalensi hipertensi terendah terdapat di Jakarta Selatan yaitu sebanyak 29,93%. Hipertensi sering menimbulkan komplikasi, seperti stroke (36%), penyakit jantung (54%), dan penyakit ginjal (32%). (Riskesdas, 2018).

Menurut (Basri et al., 2022) 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 dimana pengobatan farmakologi dan pengobatan nonfarmakologi (Basri et al., 2022). Terapi Farmakologi yang banyak digunakan dalam masyarakat seperti Amlodipine, Ramipril, Adalat oros, vardipin, dan banyak golongan obat farmakologi lainnya. Menurut (Rizka, et al., 2023) Penggunaan obat farmakologi dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan efek samping seperti pada obat Amlodipin nyeri abdomen, pergelangan kaki bengkak, dan mengalami sakit pada kepala, dalam obat candesartan memiliki efek samping seperti infeksi saluran nafas, nyeri punggung, gejala seperti flu, pusing, sakit kepala sedangkan pada obat antihipertensi captopril terdapat batuk kering, mulut kering, dan gangguan pada pengecap. Efek samping pada obat berbeda – beda, dimana semakin banyak pengonsumsi obat akan membuat kerusakan pada sistem organ lainnya seperti Ginjal, dimana sulitnya penyerapan pada ginjal. Hal ini dapat membahayakan kesehatan pasien hingga kematian..

Salah satu penanganan pengobatan nonfarmakologi yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi adalah Relaksasi Otot Progresif (Sofya et al., 2023). Relaksasi Otot Progresif adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan kontraksi dan relaksasi bertahap pada berbagai kelompok otot dalam tubuh. Dimana terdapat manfaat yang cukup signifikan dalam penurunan Hipertensi dan Nyeri Akibat Hipertensi. Relaksasi Otot Progresif mampu memberikan manfaat fisik

dalam bentuk relaksasi otot, tetapi juga memiliki dampak yang positif terhadap aktivitas sistem saraf otonom, yang dapat membantu mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan, dan memperbaiki keseimbangan kardiovaskuler. Setelah itu manfaat yang di dapatkan adalah ke ekonomisan harga yang dapat di jangkau setiap masyarakat tanpa harus membeli alat atau tempat yang mahal untuk melaksanakanya. Kelemahan pada saat melakukan terapi relaksasi otot progresif adalah tahapan prosedur yang lumayan banyak yaitu 15 tahapan, yg membuat terbalik di tahapan selanjutnya atau lupa untuk tahap selanjutnya (Anggraini et al., 2024)

Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik sistematis yang bekerja dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal. Sehingga dapat mengembalikan perasaan otot menjadi rileks, meningkatkan relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, dan mengurangi stres. Hingga mampu menstabilkan tekanan darah dan mencegah terjadinya penurunan curah jantung. Sehingga mampu digunakan untuk menurunkan tekanan darah secara efisien dan menyeimbangkan sistem Kardiovaskuler (Sofya et al., 2023).

Berdasarkan penelitian dari Pratiwi dan Soesanto (2023) pemberian terapi non farmakologi ini menggunakan deskriptif melalui asuhan keperawatan secara komprehensif yang diterapkan dalam waktu 10 – 20 menit dalam 3 hari secara rutin. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan otot-otot lalu kemudian di relaksasikan. Relaksasi otot progresif ini terdiri dari 15 gerakan. Otot -otot yang bekerja saat

berelaksasi adalah otot tangan, otot biceps, otot bahu, otot wajah, otot sekitar mulut, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut dan otot kaki. Setiap pergerakan dari relaksasi otot progresif bertujuan menegangkan lalu dapat terelaksasikan dengan baik.

Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari secara berturut-turut dengan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan di awal dan di akhir kegiatan, yang dimana dilakukan dihari pertama hingga hari ke – 3. Dimana waktu yang dibutuhkan selama 10 – 20 menit. Dengan tindakan yang dilakukan melakukan pengecekan tekanan darah, sebelum minum obat hipertensi dan melakukan pengtesan ulang tekanan darah setelah melakukan Terapi relaksasi Otot Progresif.

Terdapat beberapa studi kasus yang penulis temukan pada keefektivan Terapi Relaksasi Otot Progresif ; Hasil studi kasus pada (Pratiwi & Soesanto, 2023) yang telah dilakukan diperoleh ditemukan hasil subyek mengalami rata-rata menurunnya tekanan darah sistole yaitu 6,6 mmHg dan tekanan darah diastole 1,6 mmHg, Teknik Relaksasi otot progresif baik di lakukan di sore hari 3 jam sebelum menggunakan konsumsi obat Antihipertensi. Lalu Dari hasil studi (Sofya et al., 2023) didapatkan hasil Berdasarkan uji wilcoxon hasil penelitian menunjukan tekanan sistolik dan diastolik diperoleh nilai p sebesar 0,000, karena nilai $p < 0,05$ berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan ketiga adalah hasil dari studi kasus pada (Basri et al., 2022) dimana hasil yang ditemukan terdapat Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara terus menerus

minimal 2 kali sehari selama 25-30 menit, Karenan mampu merelaksasikan dan menurunkan tekanan darah pada individu.

Sehingga dapat disimpulkan Relaksasi Otot Progresif efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri perawat yang aman dan efektif. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan tekanan darah dan Nyeri Akut pada Ny. E dan Ny. G di Rumah Sakit X Jakarta Pusat.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan laporan Prevalensi hipertensi dari data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 dari 34.1 % di tahun 2018 kini tinggal 30.8% di tahun 2023. Di DKI Jakarta, prevalensi Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur lebih dari 18 tahun adalah 10,17%. Dinas kesehatan Provinsi Jakarta mencatat penemuan kasus Hipertensi sejumlah 923.451 orang dimana terdiri atas 34,39% Laki-laki dan 35.24% Perempuan di tahun 2021. Selain itu data Riset Kesehatan menemukan juga Prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok usia $\geq$ 75 tahun sekitar 63,49%. Dengan bertambahnya usia, kemungkinan seseorang dapat menderita hipertensi akan semakin besar. Berdasarkan hasil pemeriksaan usia $\geq$ 18 tahun menurut Kabupaten/Kota tertinggi tahun 2018 terdapat di Jakarta Pusat yaitu sebanyak 39,05% dan

prevalensi hipertensi terendah terdapat di Jakarta Selatan yaitu sebanyak 29,93%.

Dikarenakan semakin naiknya populasi di suatu wilayah atau daerah khususnya daerah perkotaan rentan terhadap penyakit Hipertensi, dimana prevalensi pasien dengan tekanan darah tinggi tahun 2013 – 2018 mengalami kenaikan menurut Riskesdas (2019). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan Hipertensi seperti Genetik, Gaya Hidup dari Makanan, Kurangnya olahraga dan kebiasaan buruk seperti merokok, minuman keras dan Tidur tidak cukup menjadi alasan melonjaknya angka hipertensi. Relaksasi Otot Progresif menjadi salah satu perawatan sederhana yang dapat dilakukan masyarakat atau keluarga untuk dapat menurunkan tekanan darah secara efisien dan mengurangi angka komplikasi dari penggunaan Obat Farmakologi.

Berdasarkan data tersebut, maka rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “Bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi Relaksasi Otot Progresif pada Ny. dan E Ny.G dengan diagnosa Medis Hipertensi di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat”

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 Ny. E dan Ny. G dengan diagnosa Medis Hipertensi dan Nyeri akut di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Melakukan pengkajian keperawatan pada Ny. E dan Ny.G dengan diagnosa medis hipertensi Rumah Sakit X di Jakarta Pusat.
- 2) Menegakan diagnosa keperawatan pada Ny. E dan Ny.G dengan diagnosa medis hipertensi Rumah Sakit X di Jakarta Pusat.
- 3) Merencanakan intervensi keperawatan pada Ny. E dan Ny.G dengan diagnosa medis hipertensi Rumah Sakit X di Jakarta Pusat.
- 4) Melakukan implementasi keperawatan pada Ny. E dan Ny.G dengan diagnosa medis hipertensi Rumah Sakit X di Jakarta Pusat.
- 5) Melakukan evaluasi keperawatan pada Ny. E dan Ny.G dengan diagnosa medis hipertensi Rumah Sakit X di Jakarta Pusat.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Keilmuan

Hasil dari studi kasus ini dapat menginformasikan tindakan Asuhan Keperawatan pada pasien dan keluarga pasien dengan diagnosa medis hipertensi dan intervensi Resiko Otot Progresif, dapat membuktikan teori dan dapat berkontribusi dalam pengembangan Asuhan Keperawatan Medikal Bedah.

1.5.2. Manfaat Aplikatif

1) Penulis

Penulisan ini dapat digunakan sebagai dasar penulisan lanjutan dan sebagai pemikiran bagi pengembangan pembelajaran untuk melanjutkan penulisan dalam pemberian Asuhan Keperawatan melalui Relaksasi Otot Progresif dengan Hipertensi

2) Pasien

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat membantu pasien atau keluarga untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga dalam melakukan intervensi mandiri dan mengurangi komplikasi akibat obat farmakologi dalam penurunan Hipertensi.

3) Perkembangan Ilmu Keperawatan

Sebagai salah satu dasar yang dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat diaplikasikan oleh mahasiswa perawat dalam intervensi keperawatan. Juga mengembangkan ilmu pengetahuan terutama dalam memberikan intervensi keperawatan mandiri serta mengembangkan keterampilan perawat dalam pelaksanaan tindakan Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan skala Nyeri pada pasien hipertensi.

4) Instansi Rumah Sakit

Sebagai Dasar mengembangkan model Asuhan Keperawatan pada pasien serta mendapatkan masukan tentang masalah keperawatan pada pasien khususnya pada Asuhan keperawatan Pasien dengan Hipertensi juga terapi Non Farmakologis yaitu Terapi Relaksasi Otot Progresif.