

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit tidak menular (PTM) yang merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di Amerika Serikat dan Indonesia. Berdasarkan dua atau lebih pengukuran, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mmHg (Fernalia et al., 2017).

Hipertensi adalah gangguan medis kronis di mana tekanan darah meningkat di atas kisaran normal. Interaksi antara aliran darah dan resistensi pembuluh darah perifer menghasilkan tekanan darah. Tekanan darah meningkat dan mencapai puncaknya ketika aliran darah tinggi, seperti selama sistol, dan menurun ketika aliran darah rendah, seperti selama diastol. Menurut penelitian epidemiologi, peningkatan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, atau tekanan nadi meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular (Ekarini et al., 2019).

Prevalensi hipertensi diperkirakan akan meningkat di masa yang akan datang. Tekanan darah tinggi sering dikenal sebagai "pembunuh diam-diam" karena sering kali tidak terdiagnosis dan baru diketahui setelah pasien mengalami kesulitan. Sakit kepala, sesak napas, jantung berdebar, kelelahan, telinga berdenging (tinnitus), mimisan, dan penglihatan kabur merupakan gejala kerusakan otak, mata, jantung, dan ginjal (Datu et al., 2021).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk gangguan kardiovaskular seperti infark miokard, gagal jantung kongestif, stroke, dan penyakit iskemik, hipertensi merupakan bahaya kesehatan global. Infark miokard dan stroke adalah dua penyebab utama kematian di seluruh dunia. Hipertensi berkembang secara perlahan, dan orang dengan hipertensi mungkin tidak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun sebelum kerusakan organ terjadi (Datu et al., 2021).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, terdapat 1,13 miliar orang di seluruh dunia yang menderita hipertensi, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat dari tahun ke tahun hingga mencapai 1,5 miliar kasus pada tahun 2025, dengan hipertensi dan komplikasinya membunuh 9,4 juta orang setiap tahunnya (WHO, 2019).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi adalah 31,7%, yang berarti hampir sepertiga orang dewasa di atas usia 18 tahun memiliki hipertensi. Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor keturunan dan gaya hidup, termasuk kurangnya olahraga, asupan makanan asin dan berlemak, serta kebiasaan merokok dan minum alkohol (Hidayat & Agnesia, 2021).

Menurut Riskesdas 2021, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun di Indonesia adalah 34,1%, dengan Kalimantan Selatan memiliki prevalensi terbesar yaitu 44,1%, provinsi Jawa Barat berada di urutan kedua, dan Papua berada di urutan terendah yaitu 22,2% (Sogandi et al., 2020). Sementara itu, Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi sebesar 24,6% (Evrilianisa Utami et al., 2021).

Berdasarkan data distribusi frekuensi 20 penyakit terbanyak di Jawa Barat, hipertensi merupakan penyakit terbanyak ketiga di Kota Sukabumi pada tahun 2018 dengan jumlah 41.197, yang berarti penyakit tidak menular ini harus lebih diwaspadai di Kota Sukabumi karena hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak segera diobati (Suparyanto dan Rosad.,2020).

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi, hipertensi terus meningkat, dengan 13.036 pasien yang didiagnosis pada tahun 2014 meningkat menjadi 31.034 pada tahun 2015. Terdapat 180 orang di tahun 2014, dan 488 orang di tahun 2015. Kurangnya olahraga, pola makan yang tidak teratur, asupan garam dan kalori yang tinggi, serta asupan rokok dan makanan cepat saji yang tinggi, semuanya merupakan penyebab tekanan darah tinggi (Hadiyanto et al., 2018).

Perawat diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan secara mandiri dalam pengaturan non farmakologi. Upaya penurunan tekanan darah

pada individu hipertensi dapat dilakukan dengan perawatan non farmakologi, khususnya dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan dan merelaksasi otot-otot skeletal sehingga otot menjadi rileks dan menurunkan tingkat stres, keparahan nyeri, dan pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Ekarini et al., 2019)

Penatalaksanaan penyakit hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi pasien diberikan obat-obatan anti hipertensi. Secara non farmakologi, pasien bisa diajarkan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dari teknik relaksasi dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan praktis karena gerakannya yang mudah dan praktis dan dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun (Ekarini et al., 2019).

Penulis melakukan studi pendahuluan kepada Ny. N yang mengalami penyakit Hipertensi dengan teknik wawancara dan didapatkan informasi bahwa klien mengatakan sudah menderita penyakit hipertensi sejak 1 tahun yang lalu, klien mengatakan apabila penyakitnya kambuh hal yang pertama dilakukan adalah meminum obat yang didapatkan dari warung dekat rumah, klien belum mengetahui cara untuk mengurangi nyeri dengan teknik terapi relaksasi otot progresif dan belum pernah melakukannya.

Relaksasi otot progresif adalah metode untuk mencapai kondisi relaksasi yang ditentukan dengan cara progresif dengan fase pelatihan yang berkelanjutan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan menegangkan dan melepaskan otot-otot rangka, menyebabkan otot-otot menjadi rileks dan mengurangi tingkat stres, keparahan nyeri, dan pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi (Ekarini et al., 2019).

Tujuan dari relaksasi otot progresif adalah untuk memusatkan perhatian pada aktivitas otot dengan mengenali otot-otot yang tegang dan kemudian melepaskan ketegangan dengan teknik relaksasi untuk mencapai rasa rileks. Reaksi relaksasi merupakan bagian dari pengurangan stimulasi kognitif, fisiologis, dan perilaku yang lebih luas. Relaksasi dapat menyebabkan pelepasan molekul yang mirip dengan beta blocker pada saraf perifer, yang

dapat menutup simpul saraf simpatis dan mengurangi ketegangan, tekanan darah, dan tingkat keparahan nyeri (Damanik & Ziraluo, 2018).

Berdasarkan penelitian (Ulya & Faidah, 2017) yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati” Hasil penderita menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 1 kali sehari durasi 25-30 menit selama 3 hari terdapat perubahan yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri pada penderita hipertensi.

Otot-otot yang bekerja saat melakukan relaksasi otot progresif adalah otot tangan, otot bisep, otot bahu, otot wajah, otot di sekitar mulut, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut, dan otot kaki. Setiap gerakan relaksasi otot bertahap mencoba untuk mengontraksikan dan kemudian mengendurkan otot-otot tersebut, Relaksasi otot secara progresif dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Terdapat hubungan antara episode hipertensi dengan kebiasaan merokok dan riwayat keluarga. Responden dan keluarga dapat menggunakan hal ini untuk membantu mengontrol tekanan darah secara efisien dan efektif dengan mengeliminasi faktor-faktor yang dapat dihindari (Suprpto et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang Aplikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Ny.N Pada Keluarga Tn.D Dengan Hipertensi, Di Wilayah kerja Puskesmas Jampang Tengah, Kecamatan Jampang Tengah”.

B. Tujuan Penulisan Karya Tulis Ilmiah

1. Tujuan Umum

Diperoleh pengalaman nyata dalam melaksanakan asuhan keperawatan keluarga dengan masalah utama hipertensi dan menganalisa pemberian teknik relaksasi otot progresif dalam pada penderita hipertensi di Di Wilayah kerja Puskesmas Jampang Tengah, Kecamatan Jampang Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien dengan hiperetensi.
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.
- c. Menyusun perencanaan keperawatan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.
- d. Mampu melakukan implementasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.
- e. Mengevaluasi asuhan keperawatan pada pasien penderita hipertensi.
- f. Mendapatkan gambaran pelaksanaan pengaplikasian teknik relaksasi otot progresif pada asuhan keperawatan keluarga dengan penyakit hipertensi.
- g. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

C. Manfaat Penulisan Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil asuhan keperawatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan untuk keperawatan terutama dalam menentukan intervensi pada pasien hipertensi melalui manajemen hipertensi teknik relaksasi otot progresif, sehingga mencegah terjadinya angka penyakit hipertensi yang lebih tinggi di masyarakat.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk Institusi Pendidikan

Sebagai bahan perbandingan dan bacaan serta referensi bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian yang sama.

b. Manfaat untuk Rumah Sakit

Sebagai bahan masukan bagi pihak rumah sakit dalam memberi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

c. Manfaat untuk Perawat

Sebagai referensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan keluhan tekanan darah tinggi menggunakan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

d. Manfaat untuk Klien

Sebagai bahan untuk meningkatkan kemampuan klien tentang hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah menggunakan terapi relaksasi otot progresif.