

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2014).

Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization*) mengestimasi pertahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1

diantara 4 (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data hasil Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), dan Jawa Barat (29,4%) (Riskesdas, 2013). Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi kasus hipertensi di Kota Bogor dari tahun 2014-2018 meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2014 prevalensi hipertensi sebesar 0,15%, tahun 2015 1,18%, tahun 2016, 3,91%, tahun 2017 4,25%, dan tahun 2018 sebesar 4,31% atau sebanyak 47.372 kasus (Dinkes Kota Bogor, 2019). Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dilihat bahwa prevalensi hipertensi tiap tahunnya selalu meningkat.

Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejala itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Kemenkes RI, 2014). Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan,

penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Riskesdas, 2013). Jika hipertensi tetap tidak diketahui dan tidak dirawat, maka akan mengakibatkan kematian karena gagal jantung, infark miokard, stroke, atau gagal ginjal (Azwar, 2021).

Salah satu penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, kekuatan atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi otot progresif ini menjadi metode relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas

sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional, dan kualitas hidup meningkat (Karang & Rizal, 2017).

Menurut penelitian dari Cindi Oktavia Azizah, Uswatun Hasanah, dan Asri Tri Pakarti (2021) tentang Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi, didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dari penelitian tersebut disimpulkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Penerapan teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu tugas mandiri seorang perawat. Penerapan teknik relaksasi otot progresif harus dilakukan sesuai SOP agar hasilnya maksimal. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus mengenai “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi di RS PMI Kota Bogor”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian studi kasus ini sebagai berikut “Bagaimana Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik pasien hipertensi berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan.

- b. Diketuainya gambaran tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum mendapatkan teknik relaksasi otot progresif.

- c. Diketuainya gambaran tekanan darah pada pasien hipertensi setelah mendapatkan teknik relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dalam bentuk studi kasus ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan, acuan dan rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta berguna sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait khususnya dalam bidang Keperawatan Medikal Bedah.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Data dan hasil yang diperoleh dari penelitian studi kasus ini dapat dijadikan suatu tolak ukur serta upaya perawat dalam meningkatkan dan mempertahankan mutu pelayanan.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan bahwa seluruh tahapan, rangkaian dan hasil setiap kegiatan penelitian yang dilaksanakan dapat memperluas pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi serta memberikan pengalaman berharga untuk melatih kemampuan peneliti dalam melaksanakan penelitian secara ilmiah.