

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit pada sistem kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian dini secara global. Penyakit ini dianggap sebagai masalah kesehatan serius di seluruh dunia karena tingginya jumlah penderita, yang berdampak pada meningkatnya angka *mordibitas* (kesakitan) dan mortalitas (kematian). Diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di dunia yang mengalami hipertensi, dengan mayoritas berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi sering dijuluki sebagai pembunuh senyap (*The Silent Killer*) karena biasanya tidak menimbulkan tanda dan gejala yang jelas. Sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini, kurang dari 42% telah terdiagnosis dan menjalani pengobatan, serta hanya sekitar 21% atau 1 dari 5 orang dewasa yang mampu mengendalikan tekanan darahnya (WHO,2023).

Salah satu tujuan dunia dalam penanggulangan penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga 2030. Tingkat prevalensi hipertensi berbeda- beda tergantung wilayah dan tingkat pendapatan Negara. Kawasan Afrika mencatat angka prevalensi hipertensi tertinggi di dunia yaitu sebesar 27%, sementara kawasan Amerika memiliki angka terendah yakni 18%. Berdasarkan jumlah penderita hipertensi dewasa yang terus meningkat dari 594 juta pada tahun 1975, menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dan menjadi 1,28 pada tahun 2023. Kenaikan ini terutama dipicu oleh meningkatnya faktor risiko hipertensi di kalangan masyarakat (WHO,2023).

Pada tahun 2020, prevalensi hipertensi di wilayah Asia Tenggara tercatat sebesar 39,9%. Di Indonesia, klasifikasi kasus hipertensi dilakukan berdasarkan hasil diagnosis dokter maupun pengukuran tekanan darah khususnya pada kelompok usia ≥ 15 tahun serta usia ≥ 18 tahun. Untuk penduduk berusia ≥ 18 tahun, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter dan pengukuran mencapai 8,6%, sedangkan jika dilihat hanya dari

hasil pengukuran tekanan darah, angkanya mencapai 30,8%. Sementara itu di Provinsi Sumatera Utara, jumlah penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter adalah 4,7%, dan berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 24,4% (SKI, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi apabila tidak segera ditangani dapat berdampak pada sistem kardiovaskular, sistem saraf, serta ginjal. Kondisi ini mempercepat proses aterosklerosis (proses penumpukan zat lemak, kolesterol, kalsium, dan sisa sel di dinding arteri) sehingga resiko terkena penyakit jantung koroner dan stroke lebih tinggi. Peningkatan tekanan pada ventrikel kiri jantung menyebabkan terjadinya penebalan otot jantung (hipertrofi ventrikel kiri) yang dapat memicu penyakit jantung koroner, gangguan irama jantung (aritmia), serta gagal jantung. Pada tahap awal hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala (asimtotik) dan hanya terlihat dari meningkatnya tekanan darah. Awalnya tekanan darah bisa naik secara sementara, namun lama kelamaan menjadi menetap. Jika gejala mulai dirasakan, biasanya bersifat ringan atau tidak spesifik. Salah satu keluhan umum yang dirasakan pada awal hipertensi adalah sakit kepala, terutama dibagian belakang (tengkuk) dan leher (Handayani et al., 2022).

Secara umum penatalaksanaan terapi hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis pada hipertensi adalah penggunaan obat antihipertensi seperti diuretik, betabloker, dan vasodilator yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Namun penggunaan jangka panjang obat-obatan ini akan memiliki efek samping berupa kondisi yang tidak diinginkan dan dapat menghambat pencapaian tujuan terapi. Penatalaksanaan non farmakologis merupakan bentuk terapi pendukung yang diberikan untuk melengkapi terapi farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologis dapat berupa perubahan gaya hidup (*life style modification*), dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi ini membantu untuk menimbulkan rasa nyaman dan relaks, terapi relaksasi ada beberapa jenis yaitu relaksasi kesadaran indera, relaksasi melalui hipnosa, dan relaksasi otot progresif (Handayani et al., 2022).

Relaksasi otot progresif (*Progresive Muscle Relaxation*) merupakan metode relaksasi yang menggabungkan latihan napas dengan beberapa kontraksi dan relaksasi otot. Relaksasi otot progresif ini dilakukan dengan cara

menegangkan dan kemudian melemaskan otot otot tubuh secara bertahap guna menciptakan sensasi rileks secara fisik. Proses ini dilakukan secara berurutan dimulai dari satu kelompok otot ke kelompok otot lainnya (Atmanegara et al., 2021). Relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, mengurangi distrimia jantung, kebutuhan oksigen, meningkatkan rasa kebugaran, mengatasi insomnia dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress (Zainaro et al., 2021).

Relaksasi otot progresif membantu untuk menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorphin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Saat tubuh berada dalam kondisi rileks, sistem saraf parasimpatis akan aktif. Sistem ini berperan dalam menurunkan denyut jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah. Relaksasi otot progresif melibatkan kontraksi dan pelemasan kelompok otot tertentu sambil memusatkan perhatian pada sensasi rileks. Tujuan dari metode ini adalah untuk mencapai relaksasi menyeluruh secara fisiologis, yang turut merangsang hipotalamus agar mengaktifkan kelenjar pituitari dalam menenangkan pikiran. Relaksasi otot progresif berguna untuk menurunkan resistensi pembuluh darah tepi dan meningkatkan elastisitasnya. Selain itu, otot dan sistem peredaran darah akan lebih efisien dalam menyerap serta mendistribusikan oksigen. Relaksasi ini juga memiliki efek vasodilatasi, yakni melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat secara langsung membantu menurunkan tekanan darah (Handayani et al., 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mubarah & Panma., tahun 2023 dengan judul penelitian "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Hipertensi Di RSUD dr Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi" menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dari 172/90 mmHg menjadi 142/85 mmHg. Pasien juga melaporkan merasa lebih rileks dan bebas dari keluhan sakit kepala setelah rutin melakukan teknik ini di rumah. Penelitian ini mendukung penggunaan intervensi nonfarmakologis sebagai bagian efektif dari manajemen hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri. (Mubarakah & Panma, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Soesanto., tahun 2023 dengan judul penelitian “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang” menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari, dengan durasi 10-20 menit tiap sesi, efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Terapi ini menurunkan tekanan sistolik sebesar 6,6 mmHg dan diastolik sebesar 1,6 mmHg. Selain itu, skala nyeri pasien juga berkurang dari 5 menjadi 2. Keberhasilan terapi didukung oleh kemudahan pelaksanaannya. (Pratiwi & Soesanto, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al., 2022) dengan judul penelitian "Penerapan Rekajsasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi" menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah sistolik berkisar antara 28-37 mmHg dan diastolik sebesar 13-14 mmHg setelah relaksasi. Pengukuran tekanan darah dilakukan 5-10 menit setelah aktivitas, dengan contoh penurunan dari 172/107 mmHg menjadi 165/97 mmHg pada hari kedua. Hasil ini menegaskan efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (Handayani et al., 2022).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan penulis di Rumah Sakit Umum Haji Medan didapatkan pasien yang menderita hipertensi pada tahun tahun 2023 yaitu sebanyak 50 orang, dan pada tahun 2024 mengalami peningkatan yaitu sebanyak 164 orang.

Berdasarkan latar belakang masalah dan kondisi yang terjadi, maka penulis ingin melakukan penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap pasien yang menderita hipertensi dengan judul penelitian “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Penderita Hipertensi Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Dan Tinggi Di Ruang Jabal Rahma Rumah Sakit Haji Medan “.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada Karya Ilmiah ini adalah “Bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Pasien Penderita Hipertensi dengan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Dan Tinggi di Ruang Jabal Rahma Rumah Sakit Umum Haji Medan”.

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Penulis mampu melakukan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Penderita Hipertensi dengan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi di Ruang Jabal Rahma Rumah Sakit Umum Haji Medan

2. Tujuan Khusus

- a) Mampu melakukan pengkajian dan pengumpulan data pada pasien penderita hipertensi.
- b) Mampu merumuskan diagnose keperawatan pada pasien penderita hipertensi.
- c) Mampu melakukan intervensi keperawatan pada pasien penderita hipertensi
- d) Mampu melakukan implementasi keperawatan pada pasien penderita hipertensi.
- e) Mampu mengevaluasi tindakan keperawatan pada pasien penderita hipertensi.

D. MANFAAT

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Sebagai referensi atau sumber bacaan untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan, khususnya pada pasien penderita hipertensi dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi pembaca.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai evaluasi dalam upaya peningkatan mutu pelayanan dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif terutama pada pasien penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan studi kasus ini sebagai menambah pengalaman dan pengetahuan dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan khususnya penatalaksanaan asuhan keperawatan pada pasien penderita hipertensi.