

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 25% populasi penduduk dunia saat ini menderita hipertensi yang diperkirakan mencapai sekitar 1 miliar penderita dan dua pertiganya ada di negara berkembang yang diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi (WHO, 2019). Prevelensi hipertensi di Indonesia berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan dari 31,6% pada rentang usia 35-44 tahun meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun. Sehingga semakin bertambahnya usia kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2020). Estimasi penderita hipertensi di Provinsi Lampung tahun 2020 berjumlah 973.041 dengan capaian pelayanan penderita hipertensi sesuai standar belum mencapai target hanya sebesar 31,79%. Sedangkan untuk Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 120.162 penderita (Dinkes Lampung, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. 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. Banyak

pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi yang berlangsung lama serta tidak terkontrol akan menimbulkan gejala lanjutan yang dapat mengakibatkan kerusakan pada jantung dan otak. Penderita hipertensi akan menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke dalam arteri, yang mengakibatkan otot jantung menebal dan menyebabkan jantung mengalami regangan. Hipertensi lebih lanjut juga dapat menyebabkan otak dalam bahaya karena dapat menyebabkan stroke bahkan kematian (Triyanto, 2014).

Pengontrolan tekanan darah adalah suatu upaya yang dilakukan pasien dalam melakukan manajemen terhadap sakitnya sehingga tekanan darah dapat tetap dalam kondisi normal. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengontrol pengontrolan tekanan darah diantaranya adalah; cek tekanan darah secara berkala, minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, membatasi konsumsi natrium, olahraga, dan manajemen stress (Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi membutuhkan penanganan secara khusus yang terdiri dari penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dengan penggunaan obat antihipertensi secara rutin dan pemberian diuretik golongan thiazide pada pasien hipertensi tanpa indikasi khusus. Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian terapi komplementer seperti teknik relaksasi otot progresif. Meskipun terdapat berbagai macam obat-obatan yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi, namun terapi komplementar relaksasi otot progresif

(ROP) juga telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Jain S, Jain R, Sharma MP, 2019).

Relaksasi Otot Progresif adalah teknik relaksasi yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot secara bertahap untuk mencapai rileksasi fisik dan mental. Teknik ini dilakukan dengan cara mengencangkan dan kemudian mengendurkan satu grup otot pada waktu yang sama, mulai dari kepala hingga kaki. Teknik ini dapat membantu para tenaga kesehatan untuk mempertimbangkan teknik teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi alternatif atau tambahan untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan rata-rata penurunan sebesar 10-15 mmHg. Selain itu, ROP juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Penelitian atas beberapa database Google Scholar, Pubmed dan Researchgate oleh Basri, dkk (2022) disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara terus menerus minimal 2 kali sehari selama 25-30 menit dapat membantu menurunkan tekanan darah maupun mengurangi nyeri akibat dari peningkatan tekanan darah. Selain itu teknik ini juga dapat dilakukan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan teknik non-farmakologi lainnya untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Hasil pra survey di Klinik Bintang Husada pada bulan Mei tahun 2023 tercatat 53 pasien hipertensi yang melakukan pengobatan dan kontrol rutin. Pengobatan yang dijalani oleh mereka selama ini adalah dengan minum obat pengontrol tekanan darah golongan diuretic, ACE inhibitor, ARB dan beta

blocker secara oral. Dari hasil pra survei juga didapatkan informasi bahwa belum ada dari pasien yang mencoba untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif dalam upaya untuk mengontrol tekanan darahnya. Untuk itu penulis ingin mengimplementasikan penerapan terapi komplementer relaksasi otot progresif kepada pasien untuk mengetahui sejauhmana efektivitas dari terapi tersebut terhadap penurunan tekanan darah dari pasien hipertensi. Selain itu inovasi tersebut dipilih berdasarkan pertimbangan teknik terapi tersebut tergolong mudah dan murah untuk dapat dilakukan secara mandiri di rumah serta untuk mengurangi penggunaan obat-obatan farmakologi yang memiliki efek samping tertentu.

Beberapa studi literatur terkait dengan terapi relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah diantaranya yaitu penelitian Supriatna (2019) di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong dengan hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian oleh Karang dan Rizal (2017) di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru dengan hasil a perbedaan antara penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi atau ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan beberapa penelitian terkait tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan aplikasi asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan inovasi teknik relaksasi otot progresif di Klinik Bintang Husada tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas” Bagaimana hasil evaluasi atas aplikasi asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan inovasi terapi rileksasi otot progresif di Klinik Bintang Husada tahun 2023?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hasil penerapan asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan inovasi terapi rileksasi otot progresif di Klinik Bintang Husada tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi data hasil pengkajian terhadap pasien hipertensi di Klinik Bintang Husada tahun 2023
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan terhadap pasien hipertensi di Klinik Bintang Husada tahun 2023
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi di Klinik Bintang Husada tahun 2023
- d. Melaksanakan asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan melakukan inovasi rileksasi otot progresif di Klinik Bintang Husada tahun 2023
- e. Melaksanakan evaluasi keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan melakukan teknik rileksasi otot progresif di Klinik Bintang Husada tahun 2023

- f. Menganalisis hasil pemberian intervensi teknik rileksasi otot progresif di Klinik Bintang Husada tahun 2023.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Membantu dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan medical bedah pada pasien hipertensi dalam upaya mengontrol tekanan darah guna menghindari komplikasi lebih lanjut dari kejadian hipertensi akibat tekanan darah tinggi.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Klinik Bintang Husada**

Menambah alternatif pemberian terapi komplementer bagi petugas kesehatan yang ada tentang upaya untuk mengontrol tekanan darah dengan terapi komplementer yang mudah dan murah untuk dilakukan oleh pasien hipertensi.

###### **b. Bagi peneliti**

Menambah pengetahuan dan ketrampilan peneliti untuk melakukan terapi rileksasi otot progresif sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

###### **c. Bagi pasien**

Memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada pasien dan keluarga tentang pelaksanaan terapi rileksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

d. Bagi petugas kesehatan

Sebagai masukan dan pertimbangan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam upaya menurunkan tekanan dengan melakukan terapi rileksasi otot progresif.