

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

World Health Organization (WHO) menyebutkan tekanan darah tinggi sebagai “epiderma yang menyebar luas” .“Amerika serikat menjadi Negara dengan angka hipertensi paling tinggi. Sekitar 25.000 kematian dan lebih dari 1,5 juta serangan jantung dan stroke terjadi setiap tahun”. Dokter memperkirakan bahwa 23 juta orang di Amerika Serikat memiliki tekanan darah tinggi (Wade, 2016).

Prevalensi hipertensi yang ada di Indonesia sebesar 26,5% (Kemenkes RI, 2013).Di negara berkembang seperti Indonesia, hipertensi yang termasuk penyakit tidak menular menjadi salah satu pembunuh di Indonesia nomer satu, yang biasa disebut *the silent killer* (Ade, 2016).Hipertensi biasanya terjadi pada lansia umur 60 tahun atau lebih (Ayunani dan alie, 2014). Hal ini terjadi karena pada usia lanjut fungsi organ-organ tubuh secara keseluruhan menurun terutama fungsi jantung dan pembuluh darah.Dengan menurunnya fungsi tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik sehingga dapat menyebabkan hipertensi (Kemenkes RI, 2014).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung memiliki nilai 7,4(Kemenkes RI,2013). Dari data hasil prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter di provensi Lampung memiliki nilai 8,0 (Kemenkes RI, 2018). Menurut sutanto kaum laki-laki lebih besar mengalami hipertensi dibanding kaum

perempuan. Karna jenis kelamin berpengaruh terhadap kadar hormon yang dimiliki seseorang. Hormon estrogen yang dominan dimiliki wanita menjadi faktor perlindungan pembuluh darah. Pria memiliki kadar estrogen lebih rendah sehingga mengakibatkan penyakit kardiovaskuler lebih banyak ditemukan pada pria. Gaya hidup pria juga dapat mempengaruhi seperti merokok, minum alkohol (Heriziana, 2017).

Dampak dari hipertensi atau peningkatan tekanan darah yaitu nyeri kepala, dimana hal itu disebabkan adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantung, dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang mengangkut darah. Hal tersebut mengakibatkan aliran darah disirkulasi terganggu dan menyebabkan tekanan meningkat (Setyawan, 2014) Selain itu tekanan darah yang meningkat dan menimbulkan nyeri di bagian tengkuk atau kepala bagian belakang yang juga disertai otot-otot yang menegang (Noehardi, 2009). Hal ini mengakibatkan meningkatnya tekanan intrakranial (Astuti, 2014).

Adapun cara untuk mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan otot bisa dilakukan relaksasi dan distraksi. Cara relaksasi itu sendiri berupa relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif (Sulistyarini, 2013). Relaksasi otot progresif merupakan pengobatan non farmakologis yang dapat mengontrol tekanan darah (Murti et al, 2011).

Perawat dapat melakukan pengobatan non farmakologis dengan menggunakan Terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif dengan

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 elastis pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung (Maria et al, 2015).

Maria et al (2015) dalam penelitiannya tentang *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Hasil penelitian menunjukkan *p value* 0,014 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. Ayunani dan Alie (2014) yang meneliti tentang *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi*. Mendapatkan hasil penelitian *z*-hitung 2,595 > *z*-tabel 1,96 hal tersebut menunjukkan ada pengaruh dari latihan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah.

Lolo dan Rusmadewi (2017) yang meneliti tentang *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Menunjukkan hasil dari pengaruh relaksasi otot progresif terhadap

penurunan tekanan darah dengan berdasarkan analisa didapatkan nilai *p value* = 0,000 dimana nilai $p < 0,05$.

Berdasarkan data Puskesmas Wates kabupaten pringsewu (2019), kejadian penyakit hipertensi pada tahun 2019 terhitung pada bulan januari sebanyak 128 orang, pada bulan februari terjadi penurunan dengan jumlah pasien sebanyak 126 orang. Dari hasil wawancara dan pengukuran tekanan darah dengan 2 orang lansia mendapatkan hasil yaitu 160/90 mmHg dan 160/80 mmHg. Saat tekanan darah partisipan meningkat hal yang dilakukan kedua partisipan yaitu beristirahat dan minum obat yang didapat dari posyandu lansia tenaga kesehatan setempat. Partisipan tidak mengetahui jika ada pengobatan non farmakologis yang bisa dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya yaitu dengan relaksasi otot progresif yang dapat memberikan perasaan rileks ke seluruh tubuh.

Penerapan relaksasi otot progresif biasanya hanya dilakukan orang dewasa untuk menghilangkan stress, namun berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan judul "*Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*" hal ini akan menjadi lanjutan dari penelitian.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi biasanya terjadi pada lansia umur 60 tahun atau lebih. Hal ini terjadi karena pada usia lanjut fungsi organ-organ tubuh secara keseluruhan menurun terutama fungsi jantung dan pembuluh darah. Dengan menurunnya fungsi tersebut maka lansia beresiko mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah yang meningkat dan menimbulkan nyeri di bagian tengkuk kepala bagian belakang disertai otot-otot yang menegang. Hal ini mengakibatkan meningkatnya tekanan intrakranial. Teknik untuk mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan otot dapat dilakukan teknik relaksasi dan distraksi. Teknik relaksasi itu berupa relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Oleh karena itu dapat dirumuskan pertanyaan penelitian “Bagaimanakah penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di kabupaten pringsewu?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan tentang relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan masalah keperawatan nyeri akut pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wates Kabupaten Pringsewu 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada lansia yang mengalami hipertensi dan melakukan pengukuran tekanan darah dan nyeri
- b. Menentukan diagnosa keperawatan pada lansia yang mengalami hipertensi
- c. Melakukan rencana keperawatan pada lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri dengan menggunakan relaksasi otot progresif
- d. Melakukantindakan keperawatan pada lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut menggunakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah
- e. Melakukan evaluasi pada lansia yang mengalami hipertensi dengan mengukur tekanan darah dan skala nyeri setelah dilakukan relaksasi otot progresif

D. Manfaat

Berdasarkan tujuan penelitian diatas manfaat penelitian ini yaitu :

- a. Manfaat bagi Perawat

Sebagai referensi dan pengetahuan perawat dalam memberikan penerapan pengaruh relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensidi Puskesmas Pringsewu

b. Manfaat bagi puskesmas

Sebagai bahan masukan dan evaluasi yang diperlukan dalam pelayanan pelaksanaan keperawatan, khususnya relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

c. Manfaat bagi institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan penelitian tentang relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah

d. Manfaat bagi masyarakat

dengan penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengimplementasikan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi