

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah tekanan darah yang meningkat dengan dua kali pengukuran pada interval 5 menit dalam keadaan tenang dengan nilai sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi terjadi tanpa adanya keluhan, sehingga membuat penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi. Hipertensi sering diketahui setelah timbulnya penyakit penyerta lainnya, maka dari itu tekanan darah tinggi disebut sebagai *silent killer* (Kemenkes RI, 2019).

World Health Organization (2021) memperkirakan sebagian besar orang yang tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah dalam rentang usia dewasa yaitu 30-79 tahun ada 1,28 miliar orang yang menderita tekanan darah tinggi di seluruh dunia. Orang dewasa yang tidak mengetahui kondisinya memiliki prevalensi 46%. Penduduk penderita hipertensi di Indonesia terdiri dari berbagai kelompok umur, dimulai dari usia lebih dari 30 tahun. Jumlah penderita yang berusia 31-33 tahun berjumlah 31,6%, 45-54 tahun setinggi 45,3%, dan kelompok usia 55-64 tahun menyumbang 55,2% orang (Kemenkes, 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa dengan dilakukannya pengukuran penduduk yang rentang usianya 18 tahun ke atas, angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Berdasarkan

pengukuran masyarakat yang berusia 18 tahun ke atas, prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Barat tahun 2018 sebesar 39,60%. Kota Cirebon menempati urutan kedua dengan penderita hipertensi sebanyak 26.574 orang pada tahun 2020 (Dinas Informasi dan Komunikasi Statistik Kota Cirebon Tahun 2021 dalam Indriyani, 2022), sedangkan kabupaten Cirebon memiliki penderita hipertensi sebanyak 644.577 orang pada tahun 2020 (Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2020).

Pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua bagian, yaitu non-farmakologis dan farmakologis. Farmakologis yaitu dengan obat atau senyawa yang bisa menurunkan tekanan darah pada pasien (Triyanto, 2014), sedangkan non-farmakologis adalah tanpa menggunakan obat dalam proses terapinya, seperti manajemen stress, olahraga teratur, diet rendah garam, memakan buah-buahan dan sayur-sayuran, serta diikuti dengan pengaturan berat badan, yoga, imajinasi terbimbing, relaksasi nafas dalam, dan relaksasi otot progresif (Gupta R dan Gupta S dalam Gulton dan Indrawati, 2020).

Salah satu terapi non-farmakologis untuk pasien hipertensi adalah relaksasi otot progresif Jacobson (Kosoema, 2016). Relaksasi otot progresif adalah terapi yang efektif untuk menghilangkan otot tegang yang berfokus pada napas serta dikombinasikan dengan gerakan mengencangkan dan mengendurkan otot untuk mencapai keadaan relaksasi. Fitrianti & Putri (2018) menyatakan bahwa saat melakukan relaksasi otot progresif, konsumsi CRH (*corticotropin releasing hormone*) dan ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) di hipotalamus berkurang. Penurunan pelepasan kedua hormon ini dapat menurunkan aktivitas

sistem saraf simpatik, sehingga mengurangi konsumsi efinefrin dan non-epinefrin. Hal ini dapat menurunkan frekuensi nadi dan menurunkan otot tegang yang dapat membantu memperlambat vasodilatasi, menurunkan resistensi pembuluh darah, menurunkan aktivitas pompa jantung, dan menurunkan tekanan arteri di jantung yang mengakibatkan penurunan tekanan darah (Yunding, 2021).

Dampak yang terjadi pada pasien hipertensi jika hanya menggunakan terapi farmakologi saja secara terus menerus, maka akan memicu ketergantungan obat. Oleh sebab itu, relaksasi otot progresif berdampak pada efek yang baik dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi (Widyastuti, 2020). Fitrianti & Putri (2018) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif terdiri dari 15 gerakan. Macam-macam otot yang bekerja yaitu antara lain otot tangan, otot bisep, otot bahu, otot muka, otot mulut, otot rahang, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut, dan otot kaki (paha dan betis).

Relaksasi ini merupakan metode relaksasi termurah, tidak perlu imajinasi, tidak memiliki efek samping, gampang dilakukan di rumah dan nyaman karena dapat dipraktikkan kapan saja dan di mana saja, serta menenangkan tubuh dan pikiran, membuat rileks, mengurangi stres dan kecemasan dan lebih mudah untuk tidur, dan dapat menurunkan tekanan darah (Khandare, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Basri (2022) bahwa relaksasi otot progresif yang semua gerakannya dilakukan (15 gerakan) akan lebih efektif menurunkan tekanan darah dan benar-benar mendapatkan perasaan yang rileks.

Keunggulan relaksasi otot progresif dibuktikan dengan adanya penelitian oleh Luhur (dalam Arifiani, 2021) bahwa latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 5 hari dengan waktu 30 menit per hari pada pagi atau malam hari 2 jam setelah makan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Tyani (2015) yang menyatakan bahwa dengan dilakukannya tindakan relaksasi otot progresif selama 30 menit pada pagi hari, maka tekanan darah pada pasien hipertensi dapat menurun dengan *sistole* sebanyak 10 mmHg dan *diastole* 6 mmHg. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Martin & Mardian (dalam Sutamiyanti, 2020), bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif tekanan darah 145/90 mmHg, lalu setelah diberikan relaksasi otot progresif tekanan darah menjadi 140/85 mmHg.

Dampak positif yang didapatkan pasien hipertensi setelah melakukan relaksasi otot progresif adalah menurunnya tekanan darah, nadi, serta menurunkan ketegangan otot, menjadi lebih rileks, serta konsentrasi dan kebugaran menjadi meningkat (Pome, 2019). Berdasarkan pengalaman penulis saat praktik di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon, pasien hipertensi mendapatkan terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi juga, tetapi untuk terapi non-farmakologi hanya tindakan relaksasi nafas dalam saja, tidak pernah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan dari relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. Berdasarkan uraian di atas tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Asuhan keperawatan pada pasien Ny. A dan Ny. I dengan

hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus diharapkan penulis dapat:

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.
- d. Menganalisa kesenjangan pada kedua pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan hasil studi kasus ini dapat menambah pengetahuan dan mengetahui bagaimana cara melakukan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Bagi Penulis

Diharapkan hasil studi kasus ini, penulis memperoleh pengetahuan dan pengalaman nyata dalam memberikan tindakan relaksasi otot progresif yang mudah dan komprehensif untuk pasien hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil studi kasus ini, dapat menjadi acuan atau sebagai bahan referensi tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

1.4.2.3 Bagi Pasien

Diharapkan dengan hasil studi kasus ini, bisa menambah pengetahuan bagi pasien hipertensi terhadap terapi non-farmakologi melalui tindakan relaksasi otot progresif, dan diharapkan juga pasien mampu melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah, sehingga dapat mengontrol tekanan darah dan meminimalisir terjadinya gejala hipertensi supaya tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

1.4.2.4 Bagi Rumah Sakit

Diharapkan hasil studi kasus ini, dapat memberikan sumber informasi dan pengetahuan baru bagi para petugas instalasi pelayanan kesehatan khususnya perawat tentang pemanfaatan tindakan teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi non-farmakologi pada pasien hipertensi.